

د یقید ورته

کاتی پښتني اقرأ الثقافى نه بى

د جهبار عهبدول نهريمان

له زمانى نينكليزيه وود وديکراو دته سهر زمانى کوردى

۱۹۹۴

www.iqra.ahlamontada.com



منتدى اقرأ الثقافى

للكتب (كوردى - عربى - فارسى)

www.iqra.ahlamontada.com

KMF

دوځاى نهندروستى کوردستان

دیفید ورنەر

کاتن پزیشکی لی نه بی

دکتور جبار عبداله نهریمان

له نینکلیزی یه وه وه ریکیراوه به سهر زمانی کوردی

دهزگای تهنروستی کوردستان - K.H.F

ههولیر - کوردستانی عیراق / ت: ۲۸۲۰۰

پیداچوونهودی

د. محمد قادر خوشنوا،

د. جالاک عومەر

کاروباری چاپخانه

نموزاد عهلی محمد

د مړهینانی هومەری

هه‌لگورد عهبدو الوهاب

هوشیار سمایل

هه‌لمبر:

دلوفان

David Warner: where there is no Doctor, © The Hesperian

Foundation paper Alto. call was published 1979 by the Macmillan

press Ltd. (Macmillan Tropical community Health Manuals)

ئهم پەرتووکه به یارمەتی تو د مەری باشترو به کەلتەری. ئه‌گەر کارای تەندروستیت، یا پزیشکی، یا دایکی، یا هەر کەسێکی بیروکەو پیشنیارت هەبە بۆ گەشه پێ دان و چاکردنەودی نوامڕوکی ئهم پەرتووکه، باشتەر بەیر پێویستیه‌کانی خەڵکی ناوچه کەتەومیی بنووسه بۆ نووسەر یا بۆ

دەزگای تەندروستی کوردستان K.H.F هەولێر - شۆرش - ت: ٢٨٢٠٠٠

چاپی دووهم

سوپاسنامه

سوپاسی ریکخراوی میدیکوی نهلمانی *medico*
دهکهین که یارمه تی و کومه کی کردین بۆ چاپ کردنی نه مکتیبه

وینہ کہ بہ گوتہ دی پیڑیست پیردو بہ کارینہ

ناو :			
دەرمان :			
هۆ :			
ژام :			

ناو :			
دەرمان :			
هۆ :			
ژام :			

نمونه دی چۆنیه تی دەرمان وه رگرتن پێ نه خوێند واران ' نه ساتای لایه ره ٦٤

ناو :			
دەرمان :			
هۆ :			
ژام :			

ناو :			
دەرمان :			
هۆ :			
ژام :			

ناو :			
دەرمان :			
هۆ :			
ژام :			

ناو :			
دەرمان :			
هۆ :			
ژام :			

ناومروك

چەند ووشەيك بۇ كاراي تەندروستی له گوند ك^(۱)

هوسەنگى نىوان خەلك و زموى ك^(۲)
هوسەنگى نىوان خۇپاراستن و چارسەر ك^(۳)
بەكارهينلنى دەرمان بە شىومەكى سنووردارو
پەسەند ك^(۴)
دۆزىنەوى رادەى پىشكەوتن (سەلنەمە) ك^(۵)
فەركردن و فەر بوون بەمەكمە ك^(۶)
چون زۆرتەين كەلك له بەكارهينلنى ئەم پەرتووكە
و دەس دىنى ك^(۷)

كاراي تەندروستی كۆپە له گوند ك^(۱)
كەل شتى پەيمەندار بە چاودىزى تەندروستی
ك^(۲)
تەماشای زىنگەكت كە ك^(۳)
بە كار هينلنى پەروو بوومى خۇمانى بۇ
داپىنگرەنى پىوېستىمەكان ك^(۴)
چون بىرلار دەمدەى له كۆتە دەس پى بەكى وچى
بەكى؟ ك^(۵)
تەقەربەنەوى بىرۆكەى تازە ك^(۶)

برگەى ۱

چارسەرى خۇمانى و برواى ميللى
چارسەرى خۇمانى بەرگەك ۱-
ئەو برواينەى يارىدەى چاودەنەو دەمەن ۲
ئەو برواينەى لەوانەى نەخۆشى زىلە كەن ۴
زىلە رموى لە چارسەر ۵
بە چومەو بوون [بە چاو چوون] ۶
بىرسار وەلام دەربارەى رادەى دروستى هەندى
بەرمى ميللى چارسەرى خۇمانى ۷-
چال بوونى شىلەكە سەرى مەدال ۱۱

رینگەك بۇ زاننى كەلكى چارسەرى خۇمانى ۱۲-
روومە پىشكەمەكان ۱۳
قالبە خۇمانەمەكان بۇ كەرسەنەوى شەستى
ئىسقان ۱۵
ئوتتوكرەن (داغ كەردن) ۱۶
هوقنەو رەوانكەرمەكان كەى پىوېستە بە كارەين
۱۶-
ئەو نەخۆشى ۱۷

برگەى ۲

ناسىنى نەخۆشى
هۆپەكەنى نەخۆشى؟ ۱۹-
بەبەتى جىلواز لە نەخۆشەمەكان و هۆپەكەكان ۲۰
نەخۆشە تەرمەمەكان (نەوئىزەوكان) ۲۰
نەخۆشە تەرمەمەكان (لەكەى كەمەكان) ۲۰

۱۹-
ئەو نەخۆشەمەكانى لە بەك جىا كەردەنەمەكان زەمەتە ۲۲
تەكەل بوونى هەندى لەو نەخۆشەمەكانى كە دەبەهە هوى
تا ۲۴

برگەى ۳

پىشكەنى نەخۆشى
بىرسارمەكان ۲۹
بارى تەندروستی بەگەشتى ۳۰
تا ۳۰
چونەمەتى بەكار هينلنى ئامىزى كەرمە پىو ۳۱
هەناسەدان ۳۲
لەدانى دل (خەيرايى دل) ۳۲

۲۹-
چاو ۳۳
كوى و قوورك و دەم ۳۴
لوت ۳۴ پىست ۳۴
سەك ۳۵
ماسولەكە و دەمارمەكان (رەمەكان) ۳۷
مەجەك و لەقەمەكان ۳۷

برگه‌ی ۴

چونیمتی چاودیزی کردنی نه‌خوش ————— ۳۹

چاودیزی گوزانکاریه‌مکان ۴۱	بشو و دانی نه‌خوش ۳۹
نیشانمکانی نه‌خوشی ترسناک ۴۲	چاودیزی تاییمتی به نه‌خوشی به‌جگار بی زحور ۴۰
که‌ی پیویسته داوای یاریده‌ی پزیشکی بکری ۴۳	شلیممنی ۴۰
چی به‌کارایانی بواری تمندروستی رادگه‌یمنی ۴۳	خوراک
راپورت دمرباردی نه‌خوش ۴۴	پک و خوینی و گوزینی باری نه‌خوش له‌جی‌دا ۴۱

برگه‌ی ۵

چابوونموه به‌ی دمرمان ————— ۴۵

چابوونموه به‌ئو ۴۶
که‌ی ئو له دمرمان گرنگتر دمی؟ ۴۷

برگه‌ی ۶

به‌کار هینانی درووست و به‌کار هینانی هه‌له‌ی دمرمانه‌ی ئوئ‌کان ————— ۴۹

رینماییمکانی به‌کاره‌ینانی دمرمان ۴۹
مەترسیه‌ی مەزنەکانی به‌کار هینانی دمرمان به‌ هه‌له ۵۰
که‌ی پیویست دمکات دس له و مرگرتنی دمرمان هه‌لبکری ۵۳

برگه‌ی ۷

دژد ژبانەکان: چوننیمتبان و چونیمتی به‌کار هینانیان ————— ۵۵

رینماییمکانی به‌کار هینانی هه‌موو بابته دژمکان ۵۶
رینماییمکانی به‌کار هینانی هه‌ندی له دژمکان ۵۶
چی بکری ئه‌گەر به‌کار هینانی دژمکان که‌مکیان تەبوو ۵۷
گرنگی به‌کار هینانی دژمکان به‌ شیومکی سنووردار ۵۸

برگه‌ی ۸

دمرمان پی‌دان و چه‌نداییمتی ————— ۵۹

دمرمانی شله ۶۱
چونیمتی دمرمان دان به‌ مندلان ۶۲
چونیمتی و مرگرتنی دمرمان ۶۳

برگه‌ی ۹

رینماییمکانی ئاگاداری دمرزێ لیدان ————— ۶۵

که‌ی پیویسته به‌ی بییمه‌ی به‌ر دمرزێ ۶۵
ئهو حالته‌ی به‌لانی پیویست به‌ دمرزێ دمکات ۶۶
ئهو دمرمانه‌ی که‌ نابێ به‌ دمرزێ به‌ کار بی ۶۷
مەترسی‌کان و ئاگاداری‌یه‌کان ۶۸
چون خو له‌ کاردانموه ترسناکه‌کانی دمرزێ لیدان دمرزێ؟ ۷۱
چونیمتی ئه‌ماده‌ کردنی دمرزێ ۷۲
ئهو چی‌یلانی بلشن بو دمرزێ لیدان ۷۳
چون دمرزێ ئی دمرزێ ۷۳
کاردانموه ترسناکه‌کانی به‌ دمرزێ لیدانی هه‌ندی دمرمان ۷۰

راپۆرت ده رياره ی نه خوښ
آله به دواى کارای پزشکی ده نيرى ، به کار بينه

ناوى نه خوښ ته مهنى نير مى
شونى نشي برونى . شونى نه خوشيه سه ره كيه كه چي به ؟
كه دى ده ستي پيكردوه ؟
چون ده ستي پيكردوه ؟
ايا پيشتتر تووشى هه مان گرفت بووه ؟ كه دى ؟
پله دى گهرمى ؟ به رزى ؟ كاته كه دى ؟
ته مانه دى خواره وه چون له گه ل باره . ناسايه كه دى جياوازي ده كه دى
بيست گوئ چاو
هم و گه روو كو ته نداسى زاوژئ
ميز چه ند ره ننگه كه دى گرفته كانى ميز كردن
وه سفى نه روژئ چه ند جار ميز ده كه دى ؟
له شه ودا چه ند جار ميز ده كه دى ؟
هه : بوونى خوئين يان كيتم . سك چوون
روژانه چه ند جار هه ده كان سك نيشه
مشه خوړى ؟ جوړه كه دى
هه ناسه دان له يه ك ده قيقه دا چه ند جار هه ناسه ده ده دى ؟ هيزه كه دى
ناخوښى . هه ناسه دان ، (وه سفى بكه)
كوڅه ؟ (وه سفى بكه) ره ننگه كه دى ؟
به لقمه . خوئين ؟
ايا هيج نيشانه يه كى ترسناك له نه خوښه كه وه ده ركوت لاپه ره (٤٢) ؟
كامه يان
نيشانه ي تر
ايا نه خوښه كه ده رمان ده خوات ؟ چ ؟
ايا نه خوښه كه پيشتتر له هيج ده رمانيك هه سايه دى په يدا كړدوه
چي ؟
حالى نه خوښ به گشتى "ناوه نجيه ترسناكه
زوړ ترسناكه

له سه ر رو وى شه و لاپه ده يه . د ر زانبار به كت پي به كه لكه بينوسه .

- کمرسه‌ی برين پيچان ۸۷
برينه هموکردمکان: چونيته‌ی نفسينيان و
چارصمريان ۸۸
برينه‌کاني ناکمي چاقو و بارچه موشک بريته
ترسناکه‌کاني تر ۹۰
گرفته ناکلومکاني ريخوله سكي تيز (بهزان) ۹۳
هموکردني ريخوله کويره، هموکردني پريتون ۹۴
سووتلوی ۹۶ شکستي (شکلو) ۹۸
چونيته‌ی گويزانموي پيکراوی ترسناک ۱۰۰
لهجي جون، جياپوونموي (له يک ترازاني تيسک
له جومگه ۱۰۱
لووان وکوتراني جومگه (عهزيت بينين) ۱۰۲
زهرای بوون ۱۰۳ مار پيوندان ۱۰۴
پيوندانه زهراميهکان تر ۱۰۶
- تا (بمزبونموي بله کمری) ۷۵
خوربه (بوورانموي) ۷۷
بوورانموي (بي هوشی) ۷۸
کشتني به کمرووموي گير دڤني ۷۹
ختکان (له ثلو دا) ۷۹
چی بکری که همنسه وستا: همنسه پي‌دان له
دممويه بو دم (ماچی ژيانموي) ۸۰
چی بکری له کاتي دل وستان ۸۰
حالتنه فرياکوزاريه‌کاني ناکمي گمرا ۸۱
چونيته‌ی کونترول کردني خوين بهربوني برين
۸۲
چونيته‌ی کونترول کردني لووت پژان ۸۳
رووشان و برينه سووکمکان ۸۴
چون برينه قولمکان دادمخي ۸۵

- باشترین زمه خواردني مندالان ۱۲۲
رای همه دربارهي خوراک ۱۲۳
پيوسندي نيوان همدی گرفتني تمندروستي
بابمتي خوراک ۱۲۴ کم خويني (ننيميا) ۱۲۴
بمز بونموي فشاري خوين (پاله پستوي
خوين) ۱۲۵ قهلهوي ۱۲۶
نمخوشي شمره (دايابيتس) ۱۲۶
زامي گمده و دلهمزو ترشاني گمده ۱۲۷
گرفتني (قمبری) ۱۲۹
ناوساني پيريزاده (گویتهم) ۱۲۹
- نمخوشيکاني بهر خوراکي ۱۰۷
نمو خوراکي له شمان پيويستيمتي بو نموي به
ساغي بمينيموي ۱۰۹
خوراکي بلش چی دمکيمني؟ ۱۱۰
ومدس ميناني خوراکي باش و تماو ۱۱۲
باشترین خوراک به کمترین نرخ ۱۱۴
سمرچاوي فيتامينکان: حب، دهرزي، دهرمانی
خواردنموي يا خوراک؟ ۱۱۷
له زمه خواردنمکانمان پيويسته پاريژ لهجي
بکمين ۱۱۸

- کرمي تاقانه (شيريني) ۱۴۳
کرمه لولول پيچمکان (کرمه دمزوله‌ميهکان) ۱۴۴
نعميا ۱۴۴ جيارديا (لامبليا) ۱۴۵
پهردی خوين شستوسوما، بهلهاريزيا ۱۴۶
کوتان (به‌کمي‌دان) - پاراستينيکی ساکارو دنيا
۱۴۷
ريگاکاني تر بو به‌گري له نمخوشي و زيانمکاني
۱۴۸
نمو خوانه‌ی کار له تمندروستي دمکمن ۱۴۸
- باک و خاويني و نمو گرفتانه‌ی له نمجامي کم
خويني روودمدن ۱۳۱
رينميايه سمرکيمکاني باک و خاويني ۱۳۳
باک و خاويني گشتي ۱۳۷
کرم و شمه‌خورمکاني تري ريخوله ۱۴۰
کرمي خر (تيسکارس) ۱۴۰
کرمي قمجي (تزاکيورس) ۱۴۲
کرمي قولابي ۱۴۲
کرمي دمزوله‌مي (دمبوسوي، کلک تيز) ۱۴۱

برگه ۱۳

همندی نه‌خوشی باو

- ووشك بوونموه ۱۵۱
سك چوون و زحیری ۱۵۳
چاودیری کردنی کسی تووش بوو به سك چوونی
تیژ ۱۶۰
رشلنموه ۱۶۱
سمریشمو شقه سمر ۱۶۲
لووت گیران (پاسیو) ۱۶۳
ثلوی لووت هاتن و ثلوسانی لووت ۱۶۴
هموکردنی گیرانوکه (سلینوس) ۱۶۵
تای حساسیمنی تۆز (تای‌کا) ۱۶۵
ثعلرجیا (کاردانموه حساسیمن) ۱۶۶

برگه ۱۴

نهمونه‌خوشی به ترسناکانه ی پیویستیان به چاودیری پزیشکی تایبعت همیه ————— ۱۷۹

- سیل (تدمروونی سنگ) ۱۷۹
نان گیر (قعب لیدانی سمگی هار) ۱۸۱
شیموه (تیتانلس) ۱۸۲
هموکردنی پیردهی میشك ۱۸۵
لعرزو تا (مه‌لاریا) ۱۸۶
تای مالقا (نهمونه‌خوشی بروسیلوسیس) ۱۸۸
کمرانغا ۱۸۹ تالیفوس (رمشه تا) ۱۹۰
کولی (کول بوون، نهمونه‌خوشی هانسن) ۱۹۱

برگه ۱۵

گرفته‌کانی پینست ————— ۱۹۳

- بنه‌ملاکشتیه‌کانی چارمه‌رکردنی گرفته‌کانی
پینست ۱۹۳
زینملی بو به کاره‌ننانی کماداتی کرم (کرم‌مک)
وابر بو زانینی گرفته‌کانی پینست ۱۹۶
گروویی ۱۹۹
ئسپنی ۲۰۰
کنج و میشووله ۲۰۱
زاهه بچووه به کیممکان ۲۰۱
بوومل و قونیر ۲۰۲
پله به ثلوشمکان ۲۰۳
ئمو رومک و شتلنه‌ی ترکه به ثلوشن ۲۰۴
رمقینه (هیرپس زوستەر) ۲۰۴
نهمونه‌خوشی به بازنمیه‌کانی پینست (نهمونه‌خوشی به
کرووی‌یمکان) ۲۰۵
پله‌ی سپی له دم و چلو و لمش ۲۰۶
باری ثلوس بوون (پله‌ی سك پری) ۲۰۷
پینلاگرا (بازگ بوون) و گرفت تری
پینست له ئلکمی به دخوراکي ۲۰۸
بالوکه ۲۱۰
منخ ۲۱۰
جوانکه و زیپکه ۲۱۱
تیراوی پینست ۲۱۱
سیل پینست یا لاف ۲۱۲
رمشه ۲۱۳
سووراهه بیرسپ لاس ۲۱۴
کولکی (جده‌وبوون) پینست به هوی کمی
سووری خوین ۲۱۳
زاهه جی ۲۱۴
گرفته‌کانی پینستی منداان ۲۱۵
بیروی نهر (ئکزیما) ۲۱۶
بیروی ووشك (سوریاسن) ۲۱۶

چاو ————— ۲۱۷

- نیشانه ترسناکه‌کان ۲۱۷
 بیکرانمکانی چاو ۲۱۸
 چوئیمتی لایردنی بیسی له چاو ۲۱۸
 سوور هه‌نگه‌رانی چاو و چاوئیشسه - هۆ
 جیلاوزمکان ۲۱۹
 چاود پهممییمکان (هموکردنی سپینه‌ی چاو) ۲۱۹
 (چاود سووره هه‌نگه‌راومکان)
 تراخوما ۲۲۰ هموکردنی سپینه له کورپمدا ۲۲۱
 هموکردنی رصگینه ۲۲۱
 نلوی رشر (ناو چاوداهاتن) گلوکوئا
 (بهرزبوونموی فشاری چاو) ۲۲۱
 همو کردنی کیسه‌ی فرمیسک ۲۲۳
 کرفته‌مکانی روون بینی ۲۲۳ خیل و چلوکیزی ۲۲۳
 دومه‌ی پیلوو (هموکردنی رزینی بیو) ۲۲۴

برگه‌ی ۱۷

- ددان و پووک و دم ————— ۲۲۳
 چاودیری ددان و پووک ۲۲۹
 جی بکین که فلجه‌ی ددان دس نه‌مکوی ۲۳۰
 ددان و کیم ۲۳۱ هموکردنی پووک ۲۳۱
 زامی گوشه‌مکانی دم ۲۳۲ پهلای سببی له‌دم ۲۳۲

برگه‌ی ۱۸

- کوئنه‌دامی میزو کوئنه‌دامی زاوژی ————— ۲۳۰
 کوئنه‌دامی زاوژی و نه‌ندامه‌مکانی رصکز ۲۳۳
 کرفته‌مکانی کوئنه‌دامی میز ۲۳۴
 به‌ردی ورد له گورچیلوو میزملدان ۲۳۵
 ناوسانی پروستات ۲۳۵
 نمو نه‌خوئیشانه، به جووت بوون بلاودمبنموی ۲۳۶
 سبکی ۲۳۶ مخوئی سفلس و سبکی ۲۳۷
 چارصمیری سفد
 نالگه (دومه‌ی به‌رمه‌هان) کرانه‌موی رزینه
 لغلایمکانی ۲۳۸
 که‌ی و چون میل به کار دئی؟ ۲۳۹
 کرفته ژنایمکان ۲۴۱
 چون ژن ده‌توانی خوی له که‌ی هموکردن
 بپاریژی؟ ۲۴۲
 ئیش و نارمحه‌ی له خوارموی سکی ژن ۲۴۳
 نه‌زۆکی له بیلاوان و ژنان ۲۴۴

برگه‌ی ۱۹

- زانباری بو دایکان و مامانه‌کان ————— ۲۴۵

- عوزر (بی نویزی) خولی مانگانه ۲۴۵
 له‌سک چوونموی (برانی عوز) ۲۴۶
 ئاوس بوون (سک پری) ۲۴۷
 چوئیمتی پاراستن ته‌ندروستی له کاتی ئاوس
 بوون ۲۴۷
 کرفته لاومیکه‌مکانی ئاوس بوون ۲۴۸
 نیشانه‌ی ترسناک له کاتی ئاوس بوون ۲۴۹
 چاودیری پیش منداڵ بوون ۱۵۰
 لیستی چاودیری پیش منداڵ بوون ۲۵۳
 خو ئامادکردن بو منداڵ بوون ۲۵۶

نیشلمه‌كانى نزيك بوونوموى منداڭ بوون ۲۵۸
 قوتاغمه‌كانى بهرمزان (منداڭ بوون) ۲۵۹
 بليخ دان بهمنوزاد (كۆريه) له كاتى له دايك
 بوون ۲۶۲
 چلوديزى و بليخ دان به هيلاش ۲۶۳
 له دايك بوونى هيلاش (پلاستتا) ۲۶۴
 خوين له بهرچوون (خوين ريزى) ۲۶۴
 بهكار هينلنى نوکسيئونين به دروستى
 (ئەرغونوفين)
 نوکسيئون، پيتوسين ۲۶۶
 منداڭ بوونى زحممت (تەنگانه له كاتى منداڭ

بوون) ۲۶۷
 درانى كوني منداڭ بوون (له دايك بوون) ۲۶۹
 بليخ دان به مەلوتكه (كۆريه، نەوزاد) ۲۷۵
 نەخوشى يەكانى مەلوتكه ۲۷۲
 تەندروستى دايك پلش منداڭ بوون ۲۷۶
 تاي زميستان (هەموكردى پلش منداڭ بوون) ۷۶
 چلوديزى مەمك ۲۷۷
 تەندروون (گرى) له خوارووى سك ۲۸۰
 له بارچوون (بەراويته) ۲۸۱
 كه دايكان و منداڭ بىرمو رووى مەتسرس
 كۆرمەين ۲۸۲ -

برگه‌ى ۲۰

خيزان ريگخستن ۲۸۳

خيزان ريگخستن و بهر بهست كردنى نەمو ۲۸۴
 مەلۇزاردى ريگايك بو بهر بهست كردنى نەمو
 ۲۸۵
 حەبى ريگرى ئاوس بوون ۲۸۶
 ريگكانى ترى بهر بهست كردنى نەمو ۲۹۰

ريگكانى ريگرتن له ئاوس بوون بو ئەوانەى
 منداڭ تريان ناوى ۲۹۱
 ريگا خۇمالى يەكانى ريگرتن له ئاوس بوون ۲۹۲
 ئەو ريگابەنى كه هەميشه چالاك نابن ۲۹۳
 ريگا ھالوبەشەكان ۲۹۴

برگه‌ى ۲۱

تەندروستى منداڭ و نەخوشى يەكانيان ۲۹۵

جى يەكەن بو پاراستنى تەندروستى منداڭ ۲۹۵
 كەشەكردى منداڭ و ريگاي بهرمو تەندروستى
 ۲۹۷
 لىستى نش و نەماى دروست ۲۹۸
 بياچوونەموى گرنگرين گرتمەكانى منداڭ كه له
 بىرگەكانى
 تەدا باسى لىنومكرا ۳۰۵
 گرتمە تەندروستى يەكانى منداڭ كه له بىرگەكانى
 تەدا باسى
 لىنە نەمكرا ۳۰۹
 زانى كوى و پىكانەكانى ۳۰۹
 نيشەكانى كەروو و هەموكردى كەروو (ئالومكان)
 ۳۰۹
 تاي رومانيزمە (هەموكردى جومكە) ۳۱۰
 نەخوشى يە درمى يەكانى منداڭ (لىكدى خرمكان)
 ۳۱۱

ئولەى ئلو (مىكوتە) ۳۱۱
 سىرۋە ۳۱۱
 سىرۋەى ئەللىنى ۳۱۲
 بگوى رەبە (مەخپرى) ۳۱۳
 كۆكە رەشە ۳۱۳
 وىناق (مە خە) ۳۱۳
 نىفلىجى منداڭ (پولىنو) ۳۱۴
 چۆن كۆچانى سانا دروست دىكەين ۳۱۵
 ئەو گرقتانەى لەمەل منداڭ له دايك دىين ۳۱۶
 له جى چوونى سەت ۳۱۶
 قۆرى ئاۋوك (فەقى ئاۋوك) ئاۋسانى كۆن ۳۱۷
 منداڭانى يەكەموتە له مانگەكانى سەرمەتاي
 ژيانيان ۳۲۱
 يارمەتى منداڭ بو فەير بوون ۳۲۱

برگه‌ی ۲۲

تەندروستی بەسالاچووان و نمخووشیەکانیان _____ ۳۲۳

بوختی ئێو گرتە تەندروستیەکی کە لە یەرگەکانی	جەملە (خوین مەیین) (لە کارکەوتنی مێشک) ۳۲۷
تەدا بەس کران ۳۲۳	کەری و زێنگە کۆی ۹ گێژ بوون ۳۲۷
نمخووشیە گرنگەکانی تری بە سالاچووان ۳۲۵	خەو زۆر ۳۲۸
نارمەتەکانی دڵ ۳۲۵	بەمۆم بوونی جگەر ۳۲۸
چەند ووشەیک بو ئێو گەنجانی حەز دەکەن بە	گرتەکانی زراو ۳۲۹
ساغی بێننەوه کە بە سالاچمەن ۳۲۶	-

برگه‌ی ۲۳

جەفتای پزیشکی _____ ۳۳۱

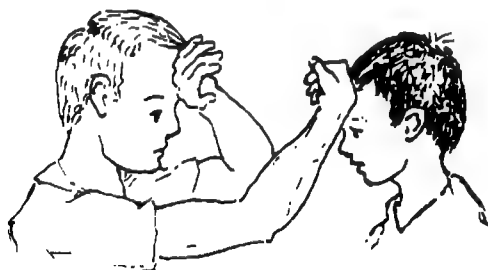
چۆنیەتی چاوبیری کرینی جەفتای پزیشکی ۳۳۲	جەفتای پزیشکی گوند ۳۳۶
کرینی ناوڕۆکی (بێکەلتووی) جەفتای پزیشکی ۳۳۳	ووشەیک بو خاوەن کوکاگان لە گوند
جەفتای پزیشکی خۆماتی ۳۳۴	یا بو درمەن ساز ۳۳۸

لایەرە سەوزمەکان

بەکارهێنان و زەمە درمەنمەکان و هەندێ ناگاداری درمەبارە بە کار هێنانی درمەنمەکان _____ ۳۳۹
لیستی درمەنمەکان _____ ۳۴۱
پەرستی درمەنمەکان _____ ۳۴۵
زانێاری درمەبارە درمەنمەکان _____ ۳۴۹
لێکدانەوهی ووشە قورسەکان _____ ۳۷۹
زاراوه بیانیەکان: فەرەنگی ئینگلیزی - کوردی _____ ۳۸۷
فەرەنگی پەرست _____ ۳۹۲

★ نموونەکانی راپۆرتی پزیشکی.

★ نموونەکانی چۆنیەتی بەکار هێنانی درمەن بو ئێوانەکی نمخویندەوان.



پیشینه‌کی

له ته‌نجامی کارکردن له‌ناو کوندو دینهات و هه‌ل‌دان بو به‌رز کردنه‌وه‌ی ئاستی خوشاری ته‌ندروستی و رینگرتن له سهرچاوه‌ی بلا‌بوونه‌وه‌ی نه‌خۆشی وای ئی کردین بیر له کتێب بکه‌ینه‌وه ری نیشاندر بی و ناموزگاری ته‌ندروستی به پیزو سانا له گوند نیشانه‌کان و کارایی ته‌ندروستی دمله‌مه‌ند بکات. بو ئهم مه‌به‌سته پشتمان به گه‌ی سهرچاوه به‌ست وله ئه‌نجام دا گه‌یشته‌ین به‌و بر‌وایه‌ی که ئهم په‌رتووکه.

when there is no ductor له‌لایه‌ن دانه‌ر دیقید ویرنه‌ر به گونجاوترین په‌یامه له گوند و بواری خزمه‌تگوزاری ته‌ندروستی چ له‌رووی ئاسانی بیروکه‌کانی وچ له بواری تا‌قی کردنه‌ومکان و روونی مه‌به‌سته‌کانی له‌به‌ر ئه‌مانه هه‌موو، بیروکه‌ی گوزینه‌ی ئهم کتێبه ۷/۷ بو سه‌ر زمانی کوردی که‌لکه‌یه بوو که‌وتم سه‌رمار وئه‌رکی خرایه سه‌ر ئه‌ستومان، جا له‌به‌ر نه‌بوونی کادری وا له‌م بو‌اریدا چه‌ندین کۆبوونه‌وممان ئه‌نجام دا له‌گه‌ل دوکتۆر ده‌کانی ده‌زگای ته‌ندروستی کوردستان که ئهم کاره پێویسته ئه‌نجام بدری. وئهم په‌رتووکه له زمانی ئینگلیزیه‌وه بگوردری بو سه‌ر زمانی کوردی و مورکی په‌رتووکه‌که بپاریزری و رینگه‌ستنی به شیۆمیک بی که خه‌لکی گوندی کوردمواری سوودی ئی و مرینگن که له‌گه‌ل ئه‌زموون و تا‌قی کردنه‌ومکانی چه‌نده‌ها سانه‌ی کارکردن و ژیا‌نی ئه‌ندامانی ده‌زگازی ته‌ندروستی کوردستان له ناو گوندو خه‌لکی دا بگونجیت.

دوکتۆر جه‌بار که به زۆربه‌ی کاری گوزینه‌که هه‌ستاهه‌و خۆی خیره‌دی چه‌ندین سانه‌ی له ژیا‌ن و ناموزگاری ته‌ندروستی و په‌یو‌مندی نیوان خه‌لکی گوند هه‌یه وکاری له ته‌کیان کردووه و پێوه‌نده‌یه‌کی زیندووی له نیوان یزیشکی ئه‌کادیمی و چاره‌سه‌ر به‌یشت به‌ستنی

به خۆپاراستنی و چارەسەری خۆمانی کوردەمواری له کوردستان دا پەیدا و پێداوە کردووە. گەڕنگی دان بە ژيان و ژینگەو مەرفە له گوند و سەرچاوەی بڵاوبوونەوهی نەخۆشی ئەمۆکی گەڕتین کەمبەر له دوا رۆژی ئەندروستی کەڵەمەمان بکەیتەوه و کاریکی وا بکەین کە خەڵکی گوند خۆیان رۆژی زیاتریان هەبێ لەو گۆرانکاریانە ی کە پێویستە خێرا رووبەهێن چ له رووی ئابوورنەموو چ له رووی هوشیاری ئەندروستی یەوه ئەم کتێبه تایبەتە بە کاری ئەندروستی له گوند و هەروەها بو ئەم تشوینانە ی کە پزیشک یا کادری ئەندروستی ئی ئەبێ و دوکتۆر و کادری پزیشکیش دەتوان کەڵکی ئی وەرگرن و سوود بەخشی بێ بو ئەوانە ی مەبەستیان ئەندروستی باشترە بو مەرفە و مەرفەیانە ی.

دوکتۆر شوان عەزیز

لێپرسراوی دەرکای ئەندروستی کوردستان

١٩٩٤/٤/١٦

له پښتېمېکه ی دانړی چاپه ښکلېزمکه

نم زامرد له بنمرندا بو نو کسلنه نووسراوه که دوور له بنکه تمدروستیمکان دمژین وکه پزیشکی ل نی به لام لمو شویانه ی دوکتوریشی لپه خلکې دمتوانن خویان هملسن به هملگرتنی باری نمری چلوډیری تمدروستی خویان. لمبر نموه نم پرتوکه بو نمو کسمیه که بایه خ دمات، لم پروایاتموه نووسراوه

- ۱- نمنا چلوډیری تمدروستی ماف نی به بو هموو کمس بملکو بمرپرسیاری هموو کسینکیشه
- ۲- بایه خ دان بهخو (چلوډیری کردنی خو) لمسر بنه مای زانستی پیویسته نامانجی سرمکی هر بمرنامیمک پا چالاکیکی تمدروستی بی.
- ۳- خلکه نسلیمکان که زانیاری روون و سلغیان پی به دمتوانن خویان له زوربه ی گرفته تمدروستی به بومکان لامن وله مالی خوشیلموه به شیویمکی هرزانتر و پله تر چارسمری بکن.
- ۴- نمې زانستی پزیشکی شیزدراویمکی داخراو بی لمسر همدی کسی هملزیدراو، بملکو دهنی بینه شوینی بهمداری کردن له لایم همووانموه.
- ۵- نمو کسلنه ی خویندینکی کمی ریکیان وه دس هینلوه دمکری بینه جی ی پروای تموا ی خلککن و لموان زیریان کمتر نهمی

۶- چلوډیری تمدروستی سرمکی پیویسته وتنموه توتیانمو کواستنموه میکانیکی نمې، بملکو ناکامی هندان و هملینجان بی نم پرتوکه له پینلو هر کسی که دیموی شتی بو تمدروستی خوی ونهوانی تر بکات داسراوه

به لام بکاریش هاتووه. به شیویمکی بمریلاو، وک ری نیشاندی بو پرمومردمکردن و مشق پی دانی کاراو یاربدمرد تمدروستیمکان. لمبر نمو هو به، بشی بکمکی که بو کارگهری تمدروستی ناراسته کراودی خرابه سر. که نمری کارگهری تمدروستی سرمکی نمویه خلکې بهمداری زانستیمکانی بکات و یاربیدی هرکردنی خلکې بدات

ریکخراومکانی چلوډیری تمدروستی له ولاته بیتکمومتومکان و دواکومتومگنیش نمرو کولیلینه له دس قمرانیکې بمرموام، که ل جار پنداویسته مرویمکان بپی به دمنگ هاتنومیمکی گونجولو دمپیننموه، کم و یژدانی بلوه، شتی زور له دس خلکینکی کم دایه.

با هموموان هیوامان نمو بی زیاتر خلکې بهمداری زانستیمکانمان کمن، وفیری بملکر هینلنی ریکلکانی چارسمری پمرمو کراو و تازمو باشترین پمرمو کمنه پی دانی بمرنامیمکی نلسکتز زیاتر سرمنجی خلکې راکیشی بمرمو بایه خ دان به خلک و تمدروستیان ۷ تمدروستی خلککنی تر و چلوډیریان بکات

دیلید و پره

چەند ووشەيەك بۆ كاراي تەندروستی له گوند

كاراي تەندروستی له گوند كۆیه؟

كاراي تەندروستی له گوند ئەو كەسەيە كە ياری دەی چاگردنی تەندروستی خیزان و هاوسەكان دەدات و زۆر جار خەلكی گوند لەبەر بەتوانای و بە بەزمی هەلیدمیژن هەندئ لەو كارایانە بۆاری تەندروستی مەشق یا خود یارمەتی له مەبانی (خۆی راھینان) و بەرنامە ی رێكخراو و پوختە وەردمەكرن كە وەزارەتەكانی تەندروستی و رێكخراوەكان پێی هەڵدەسن، بەلام هەندێكی تر لەو كارایانە پێناسەییەكی رەسمیان نیە بەلام ئەندامی بەرێژن له كۆمەڵەكەیان لەبەر ئەوەی روونی دیاریان له چاگردنەوهی نەخۆشی و كارد تەندروستیەكان هەبە، زۆر جار بە چاودێری و یاری دە و خۆیندەوهی تاییەت فێر دەبن.

بە واتایەكی راست تر كارا له بۆاری تەندروستی ئەو كەسەيە كە بەشداری له كردنی گوندەكە ی بە شوێنێكی تەندروستی شیولی ژيان دەكات.

كەواتە هەموو كەس بۆی دەكرێ بەشیوازی خۆی بێی بەكارای تەندروستی

- ★ دەكری باوكان و دایكان رێنمایی مەدالەكانیان بکەن بۆ چوینەتی پاراستنی باك و خاوینی
- ★ دەكری چوینارێ هاوكاری بەكرت بێ بۆ ئەوەی زەوی بەكانیان خوراکی زیاتر بەرھەم بێنی
- ★ دەكری ماموستایان خۆبەدكارانیان فێری چوینەتی چارەسەری نەخۆشی و پێكێرەنە باوكان بکەن و چۆن خۆیان ئی بەبارێژن.
- ★ دەكری خۆیندەكاران كەس و كاریان بەشدار كەن لەوەی كەله خۆیندەكا فێری بوون.
- ★ دەكری خاوەن كۆكەكان فێری بەكارهێنانی دروستی ئەو دەرمانانە بێ كە دەیفروشن و نامۆزكاری و رێنمایی بەكریارەكان پێشكەش كەن (ل ٣٣٨)
- ★ دەكری مامەنەكان نامۆزكاری گرنگی خواردنی خۆراكە بە پێتەكان پێشكەش دایكان كەن له كاتی ئاوس بوون و شەیدان بە مەداڵان و پلانی رێكخستنی خیزان دا.
- ئەم پەرتوووكە بەشیواییەكی گشتی بۆ كارای تەندروستی دانراوە.

بەلام له هەمان كات دا پەرتوووكی ئەو كەسەيە كە دەیمۆی فێری بێو بۆ خۆی و خیزان و كۆمەڵەكە ی كاریكات.

ئەگەر كارای تەندروستیت یا پەرستاری یا پزیشکی لەبەرت بێ كە ئەم پەرتوووكە مۆلكی تۆ نیە بەلكو هی هەمووانە. خەلكانی تری ئی بەشدار كە!



ئەم پەرتوووكە بۆ شەكردنەوهی زانیاریەكانت بۆ خەلكی بەكار بێنە لەوانە بەتوانی گرووبی بچوك دەروست بكړی و هەر بركەكە بەجیا بخوینێنێوە و كفتووكی پێكەوه لەسەر بكړی.

كارای تەندروستی لەناستی ئەو

كۆمەڵە ی له گەڵیاندا دەژی. دەژی و كار

دەكات هاوبەشی كردنی خەلكی له زانیاریەكانی یەكەم ئەركینی

بۇ كاراي تەندروستى لى گوند

ئىم بەرتووكە بەگىشتى لى پىنويستى تەندروستىمىكانى خەلكى دىمكۆلنېتمە. بۇ ئىمەدى بەشدارى ئىمە بىكە
كە گوندىمىكەت بېيىتە ژىنگىمە تەندروستى. لى سەرتە بايەخ بە پىنويستى مەزىيەمىكانى خەلكى بەى تى
گەبىشتىت و بايەخ دانت بە خەلكى لى گىرنگى شارمىزايىت لى دەرمان و پاك و خاۋىنى كەم ناكاتەمە

ئىمە ھەندى پىشنىيارن كە يارمەتت دىمەن بۇ خەزىمەتگوزارى تەندروستى و مەزىيە
خەلكى

۱- نەرم و نىيان بە:



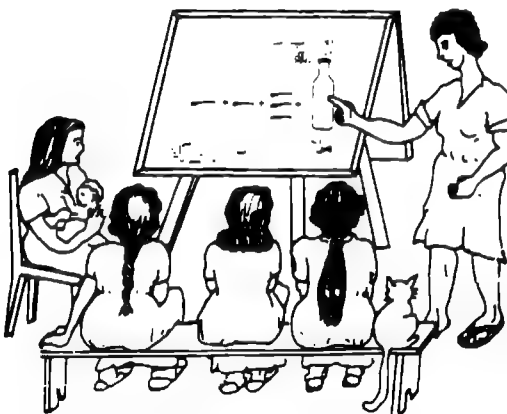
زۆر جار ووشىمىكى دۈستانە يا خەندەمىك يا ھەر نىشانىمىكى
بايەخ پى دانى راستىقەنە لى ھەموو شىتتىكى تىر كارىگەر تىرە،
مەمەنەى خەلكانى تىر واپكە كە لى ئاستى خوتىيانى دادەننى و
ھەندە پىنويستىمىكان و ھەستى ئىوانى تىر لى بىرنەكەى ئىگەر
بىرىشت ئالۇزىنى و بىمەلش بى زۆر جار ئىم پىرسىيارە دى
پىنويستە بىكەم ئىگەر ئىم نەخۇشەمىكى لى ئىندامانى
خىزانەكەم بو، يارىدەت دىدات.

نەخۇشەمىكان چارسەركە كە مەۋقەن، لى گەلىان نەرم و نىيان بە بە
تايىمەنى لىكەل ئىوانەى زۆر نەخۇشەن و ئىوانەى لى سەرە
مەركەدان.

لىكەل خىزانەكەنەشيان نەرم بە با وا ھەست كەن بايەخيان پى
دەدەنى.

۲- خەلكانى تىر لى زانىيارىمەكانت بەشدارىكە

بىكەم كارى كاراي تەندروستى فەز كىرنە. ئىمەش يارمەتى دانى خەلكى بۇ فەز بوون دىمەبىمەنى كە چۈن
خۇيان لى نەخۇشەى دىبارىزىن و چۈن نەخۇشەى دىمەۋزىمەۋ چارسەرى دىمەن. چارسەر بە كار ھىنانى
دەرمەنى خۇمالىو شىۋازى چارسەرى مىللى بە رىگەبىمى پەسەن دىمەزىتەمە.



لەزىمەدا ھىچ مەترىمىك لەسەر ھىچ مەۋقەك نىيە
ئىگەر زانىست و زانىيارىمەكانتى بە سەۋمىمىكى
دىبارى كراۋ. بۇ باس بىكەى، ھەروەھا دىمەزى
زۆرىيەى گەفەتە تەندروستىيە بىلەمەن لى سەر
ھەندەنىانەمە چارسەرى بىكەى و بە شىۋمىمىكى
باشتەرو لى مالى خۇيان و لەلەپەن خۇيانەمە.

بەشۋىن ئىمە شىۋازانەدا بىگەزى كە خەلكى تىيا بەشدارى زانىيارىمەكانت كەى

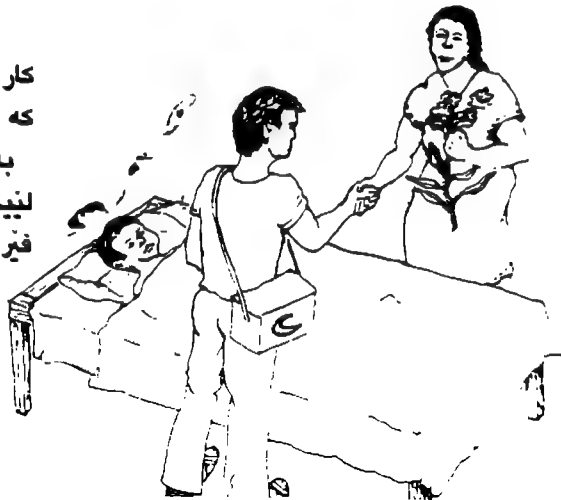
۳- ریزی راو بیرو باومری خەلکی بگره:

زانیا ریت دەر بارە دی دەرمانە نو ئیەکان پیو یستە ری ئی ئی مۆت ئی نەگری که ریز له شیوازو رموشته تەندروستیه پەرموگراومکانی ژینگە مەت بگری.
زۆر جار چابوو نەمو دەر یی بەکارهینانی دەرمانە نو یەکان هۆکاریک بوو دەر یی کردنی رو ئی هۆکاری مرو ئی له چابوو نەمو نەمەش جی داخه (...).

پەنا بردنە بەر نووشداری نو ئی لەگەڵ کەله پووری نووشداری باشتەرە له پەنا بردنە بەر تەنەها یەکیکیان

بەم شیوێه کەله پوور مەت دەرمانە مەکی ووتیکی نادە... ئی مەر بینیت هەندێ چارەسەری خۆمان زینەخشن پیو یستە له سەرت هەلسی بەکاری که بینگورن بە لām زۆر بە ووریایی یەوه لەگەڵ ریزگرتنی رای ئیوانی تر. هەله به خەلکی مەه بەلکو هەل دەر یی پیو یستی. کۆرانکاریان بو ئی کەستەوه.
خەلکی لەسەرە خۆن له کۆرینی خوورموشت و باومر مەکیان. بەلکەشیان بو ئی هەیه پیو یستە ریزی بگری چونکە ئیوان بەراستی برۆا دەرمان که ئیوهی دەرمان ئیوه راستە.
بە لām دەرمانە نو ئیەکان وە لāmی هەموو پرسیار مەکان نادەنەوه. هەندێ گرتی چارەسەر کرد. بە لām له زۆر یەه حال تە مەکاندا بووه هۆی گرتی تر. زۆر جار خەلکی به خرابی دەرمان بەکار دینن و چلویزی و بێ مەخانی سەر مەکی به خۆیان و به خەلکی له بیر دەرمان.
لەبەر ئیوه پیو یستە لەسەر خۆو بەووریایی کار بکە و ریزی بێ پایانی دەرمان مە مەکت و خوورموشت و کەرمانی مرو ئییان بە ریزی. یار مەکیان دەر بو بێ نەموهی خۆیان به پشت بەستن بە زانیاری و ئیو شەر مەکیان که هەیه.

کار بکە لەگەڵ مامان و ئیو خەلکانە ی
که نەخۆشی چارەسەر دەرمان
بەشیوازی کۆن و دژبان مە مەوستە.
لێ نەموه فیر بەو یاریدەکیان دەر لێ نەموه
فیر بن.



۴- سنووری خوت بزانه:

من دزمان ری بنکهی تندرستی دووره
به لام لیردا ناتوانین به هیچ چارصمری
هملسین منیش دیم لمکلت



هرچمده زانیاری ووردکاریمکانت گهوره یا بچووک
بی یا کم بی سمرکوتنی کارمکانت بعهده بهرمجاو کردنی
ئمو سنووری که ئعبیری ئممش ئموه دمکیمینی. بمو
شتانه هملسی که دمیژانی شتی مکه، فیری نمبووین یا
شارمزاییت لمبی هملسانی کم بی ئمگر بیی هملسای
لعاونیه بینه هو ی زبانیك یا مفرسییمک بو هرکسی
به لام پشت به دانایی و هملسنگاندنی خوت بیهسته
زور جار بی داگرافنت (سووربوونت) لاسمر هملسان و
هملسانانت به کاریك پشت بیهسته به ونده شارمزاییهی
و مدستت هیناوه.

بانموونیمکی لاسمر و مرگین ژنیک منای بو و نووشی
خوین بهریوونسی زور بوو ئمگر زور لمو بنکه
تندرستی به دور نمبووی بهمرجی به نیو سعات
بیی بگی پیوسته لاسمرت یهکسر بو ئمو بنکهیهی
بگوازیتموه. به لام ئمگر ژنکه بهتوندی خوین بهریوونی
هسوو و جینگاهکی زور له بنکهی تندرستی دور بوو
دعوانی ئموکانه بریار بدهی مندا ل دانی بشیل (ل ۲۶۵)
یا دمرزی نوکسیتوسینی (ل ۲۲۶) ی ل بدهی همتا ئمگر
شارمزاییت لهوش نمبی.

سهرچئی بهکاریکی بلیو یستمهوه مکه به لام ئمگر هملسانانت بمو کاره مفرسییمکی گهورهی دروست کرد
ئوا پیوسته لاسمرت سی و دووی ژنکهی دوو دل نمبی له هملسان بهکاری بهروای خوت بیسند و به
کمنکه تارا دیمیک.

سنووری خوت بزانه به لام هووشی خوت بهکار
بینه. تا دعوانی نهخوش بیلرینه.

۵- لاسمر فیر بوون بهردوام به

هر هملیکت بو ریکموت بیقوزمروه بو بهرمیدانی زانیاری ییمکانت
هسوو ئمو پهرتووکانه ی دمکونه بهردستت بخوینه بو چاکردنی
کارمکانت بو نهوهی بیی بهکارییمکی باشتر یا ماموستاییمکی باشتر.
بهکاریان بینه. ئامده به بو پرسیارکردنی له دوکتورفکان و بیوانی
تندرستی و بهسبوزانی کشتووکال یا هر کسبکی تر که بوی
دمگری زانیاری ییمکانت پتر کات هیچ دمرفتیک لاسمرس خوت مهده

بو فیر بوونی بایعتی تازد بو زیاد کردنی شارمزای ی زانستیت
فیرکردنی خملکانی تر ئاسانجی بهکمهته ئمگر همول نهدهی
زانیاری ییمکانت بهرد پی بدهی نهوه خوت دبیینمده که ناتوانی هیچ
شتی تازد پینشکشر که ی



بهردوام به له فیربوون و ری به
هیچ مروقی مهده له خویندنموو
له زانستت کا

٦- بهکردمود خه لکی فیر بکه



خه لکی زیاتر بایه خ بهکردارت دمدن لهودی بایه خ به هسه کانت دمدن له سمرت وکو کارایمکی تمندروستی بایه خی تاییت به زیانی خوت و خو و رموستت بدی بو لهودی بیته نمونیمکی به کملک بو هوسی کانت.

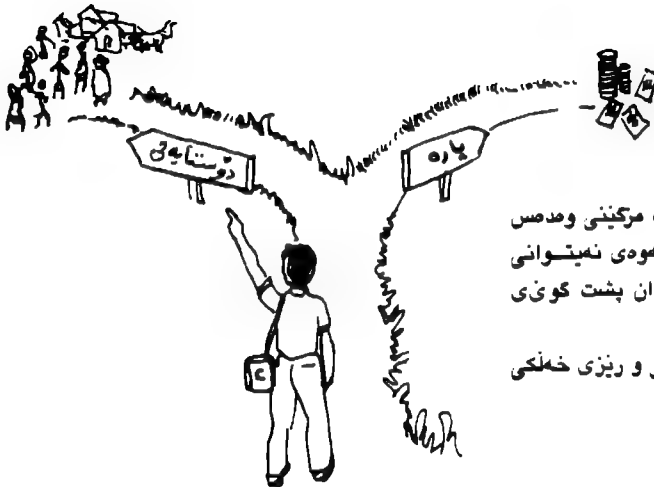
پیش لهودی داوا له خه لکی یکهی لهودست دروست کن پنیوسته لهودست ههینی.

لهکر کارینکی ههرومیزیت ریک خست.. وک ههله کندن جانی پاشهروک دلبیبه که خوت کاری تیا دهکی و ئارمقی پیش خه لکی بو دهریزی

بیشرو لهو موقهیه که بهکردمود نمونیمکی به پیز دمدات نهک بهقه (ووته)

٧- له خوشی کار دا کار بکه:

لهکر ویستت خه لک بهشارکهی له چاکردنی گوند مکمان و بایه خ به تمندروستی گشتی بدمن پنیوسته لهسمرت خوت دلخوش بی له کاتی ههلسان بهم چالاکیانه. لهکر ناکی بهیرموت دمکات؟ با پروژمکانی کوملهکات بایمکی بی له کپ. دروست کردنی شوورمیک له چوار دموری کانیاو یا بیرئ له گوند بو بهرگری کردن له پیگهشتنی ئازمل کارینکی قهوسه بهلام دمتوانی لهوانه یی ههله دمن کارمکیان به خوشی شای بکن، لهکر کردت به ئاههنگیک کهشهریت و موسیقای تیا پیشکشر کری. ههروما مندا لان به چالاکیمکی گهوره بهشاردی تیلدمکن لهکر کارمکه کوژدرا بو بایمکی لهکپ



لهوانهیه له بری کارمکت مرگینی ودمس بیننی یانهیمکی. بهلام لهودی نهیتوانی مرگینیت بداتی لهبایه خ دان پشت گوی میخه.

بهم شینومیه خوشمویستی و ریزی خه لکی بو خوت ودمس دینی. لهمش له پاره بهبههاتره.

له پیشدا له پیناو خه لکی کار بکه. نهک له پیناو پاره

«مروف شایانی زیاترن»

۸- بۇ داھاتوو پروانو يارمىتى خەلگىشى بۇدە

كەڭىر تەندۈستى بەرپەسىپار چاۋمىر ئاكا تا خەلگى نەمخۇش يەمى. بەلكى ھەلى بەرگىر لى نەمخۇش دىدات پىش ئومى سەرھەڭدا و ھەلى ئومى تىر دىدات بۇ پاراستى تەندۈستى و ئېلى داھاتويان. دىگىرى بەرگىر لى روودانى زۆربەى نەمخۇشەكان بەرگى لى بەر ئومە ئىركەكت تېگىشتى كىرگە تەندۈستىمەكتى خەلگى يەمى كىر بۇ خۇپاراستى بەكى.

زۆربەى كىرگە تەندۈستىمەكان ھەلى يەكەنگىرپان ھەبە، بۇ راستىرگەنمە ھەبە كىرگەكت بەشئومىمەكى بەنرەپتى پىيۈستە مەكتە لەگەل ھەلى روودانى كىرگەكتە بەكى و بەكتە رەگ و رىشەكەى.

بۇ ئومۇنە: سەك چوون يەكەكتە لى زۆرترىن ھەلى مىدال مەردىن لى گوندەكان. بىلەپوونمە ھەلى سەك چوون لى ئەلگى ئومى ھەلى پەك و خەلىنى يە دىداتى ئومە چەكتىمە ھەبە دىرەست كىرگەكتى ئاۋدەست و خەلگى فەىر كىرگەكتى بەنمەى پەك و خەلىنى (۱۳۳)

زۆربەى ئومە مىدالەنەى توشى سەك چوون بوون كە دىبىتە ھەلى مەردىن، ئومە مىدالەنەى كە بەشئومىمەكى و لەشپان تەوانى بەرگىر پەتايان نىيە، بۇيە پىيۈستە بەشئومىمەكى نەمەكتىر ئومە دىرەست مەردىن نەمەكتىر. بەلام بۇچى كەل لى مىدالەن لىدەست بەشئومىمەكى دىداتىن؟

● ئاىپا لى بەر ئومە دىكەن لى خەلگى زۆر بەكەكتە بى ئاكان (ئومۇنە شىرى خۇدان بە مىدال).

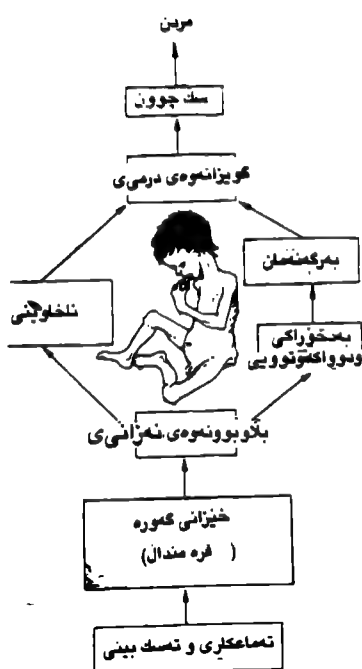
● ئاىپا لى بەر ئومە دى خەلگى پارموزمى تەوانى نىيە كە بەش ئومىمەكى خەلگى بەكەكتە؟

● ئاىپا لى بەر ئومە دى ھەزەركەن ئاتوان مەكتەمەكى بەرگىر بەشە كەم.

● ئاىپا لى بەر ئومە دى دىكەن و باۋەكان مىدال زۆرپان خەستەمە ھەبە زەمى يەكەپان ئاتوانى تىرپان كاۋ ئومەنىش ھەبە لى زىياتر دىكەن؟



لەوانەییە زۆر لەم ھۆیانە بێبێنی ھۆی مردن لە نیاوان
منداڵان دا بەلام لێردا ھۆی تر ھەن و پێویستە لەسەرت و مکو
کارایەکی تەندروستی یان مەتی روشتکردنەوی بیری خەلکی
بەدەو ھەلسی بەکارێک بۆ لابردنی زۆربەیی ئەم ھۆیانە.



لەبەرت بێ بەرگری، کردنی مردن بە ھۆی سک چوون گرتنیکی
زۆر گەورەترە لە دروستکردنی ئاو دەست و ئاوێ سارگاری
بەنکەیی خۆراک بێ دان لەوانە پلانی رێکخستنی خێزان و
فێکردن بێبێنی زۆر گەورەتر بێ لە مەودایەکی دووردا.

ھۆی نەخۆشیەکان و ئازار چەشتی مەوێ دەگەڕێتەوە بۆ
کورت بێبێنی تەسەح. ئەگەر تۆ بە پەروشی کۆمەڵەکەتەوی
پێویستە پارمەتی ئەو ھۆی بەدەو کە فێری بەشداری و کارکردنی
ھەموو بکە و بەرەو دوا روژ بڕوانی.

زنجیری ھۆیەکی سک چوون و منداڵ مردن

گەلی شتی پەيوەندار بە چاودێری تەندروستی یەو

تۆزێنەومان لە ھەندێ ھۆی سک چوون و بەخۆراکی کرد. دەرستی کەشتی تر ھەن کار لەسەر گرتە
تەندروستیەکان دەکەن و لەوانەش بەرھەم ھێنانی خواردن و دابەش کردنی زەوی و فێر بوون و مامەڵەکردنی
خەلک لەگەڵ یەکتەر دا.

ئەگەر بەتەنگ کۆمەڵێکی باشتر ھۆی لە سەرێ بەشداری رۆڵەکانی ژینگەکەت بکە بۆ وولامدەو
ئەو بڵەتەنە کە لە بێگەیی پێشوودا خراپە بەردەم.

تەندروستی زیاترە لە نەبوونی نەخۆشی بە تەنھا، ھالەتی باشی لەش و بێر کۆمەڵەیی دەگەڕێ.
خەلکی لە شۆینە تەندروستیەکان باشترین ژیاں دەبەن سەر و ھەروەھا لە شۆینەنە کە تێدا بڕوایان بە
مەودەکانی تر ھەیە پێکەو کار دەکەن بۆ بەرێکەر بوونەوی پێداویستیەکانی رۆژانە و بەشداری دەبن لە
خۆشی و ناخۆشییدا و یاری دەی یەکتەر دەمەن بۆ فێر بوون و گەشەو ژیاں بە ھەموو ھێزێکیان.

ھەول بۆ چارەسەر کردنی گرتی رۆژانە بەدەو لە بێر بێ کە گەورەترین ئەرک یاری دەدانی کۆمەڵەکەت بۆ
ئەو ھۆی لە باشترین تەندروستی و ژینگەیی مەوێ دا بێ

ئەرکێ وەک کارایەکی تەندروستی یەکتەکی بێرێسیاری ئەزەتێ ئە کۆی وەدەر بێ بێن

تەماشای ژینگەمەکت بکە:

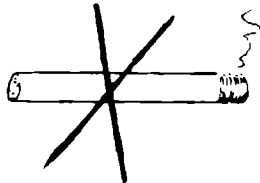
کە پەروەردەبوونت لە زانیو گروپەمەکت بو کە ئەندامانی باش دەناسی ئەوا گومانێ تیا نەبە شارەزای زۆربەیی گەرفتە ئەندروستییەکانیت، و ئاگاداری ناوئەوێ، بەلام پێویستە لەسەرت بەووریایی زۆرمووە چاودەیری کۆمەڵەمەکت بکە بۆ ئەوێ وینە کە بە ئەواوی بیینی

لەسەرته وەک کارایەکی ئەندروستی بابەخ بە هەمووان بەدی ئەک ئەنە بە ئەوانە بۆلات دین بپروو ئەوانی تر ببینە، لە مانی خۆیان و کێلەمەکیان و شوینی کۆبوونەمەکیان و خۆندنەکانیان سەردانیان کە. خۆشی و بابەخ پێدانهکانیان تێبکە. لەگەڵ خۆیان خوورموشت و ئەو شتەنە دڵخۆشکەرن و ئەو شتەنە بەرمو نەخۆشیان دەبات بپشکەن پێش ئەوێ لەگەڵ کۆمەڵەمەکت هەلسی بە هەر پڕۆژمەکت باش بیر لە پێویستییەکانی پڕۆژمەکت بکەرمو و چۆن دەرکێ بەرپووە بچێ لەبەر ئەوە پێویستە بە چاوی ریز ئەمانە وەرگری

۱- پێداویستییە هەست پێ کراوەکان ئەو گەرفتەنە کە خەلکی هەستی پێ دەمەکن ئەوە گەرفتە گەرمەکیانە.
۲- پێداویستییە راستەقینەکان. ئەو هەنگاوانەن لە توانای خەلکی دایە کە بنیین بۆ چارەسەری ئەم گەرفتەنە بەشێوەیەکی بەردەوام دەگەینێ.

۳- ویست یا ئامادەیی خەلکی بۆ پلان دانان و هەنگاوانی پێویست

۴- بەرووبووم. خەلک و وەرەمەکی و کەرسەمەکان. و پاردی پێویست بۆ هەلسان بە پڕۆژە دی دەس نیشان کراو دەرکێ ئەوە نموونەیی ئاسانت بۆ دینەووە نیشانە بێ بۆ گەرفتەنە هەریەکە لەم شتەنە، یا وای دا نین کەسێک ئاوی ئە جگەرە کێشان بوو هاتە لات کۆلیلی هەبە لە دەس ئەو کۆخەیی تەووشی بوو کە هەر بەرمو خراپتر دەچێ.



۲- پێداویستییە راستەقینەکە (بۆ راستەکردنەوێ گەرفتە) رێکار بوون لە جگەرە کێشان.

۱- ئەوێ هەستی پێ دەکات پێویستیی هەست پێ کراوی رێکار بوون لە دەس کۆخەیی



۴- یەکێ لەو داھاتەنە کە پاریدە جگەرە تەرک کردن دەدات ئەوێ پێ راکەینێ کە جگەرە چەم زیان بە خۆی و خێزانەکە دەبەخشی (ل ۱۴۹) یارمەتییێ درێ و هانی درێ لە لایەن برادەرەکانیەو و ئەندامانی خێزانەکەبوو هەروەها تۆش وەک کارای ئەندروستی دەرکێ پالەشتی بێ بۆ یارمەتی دانێ بۆ جگەرە تەرک کردن



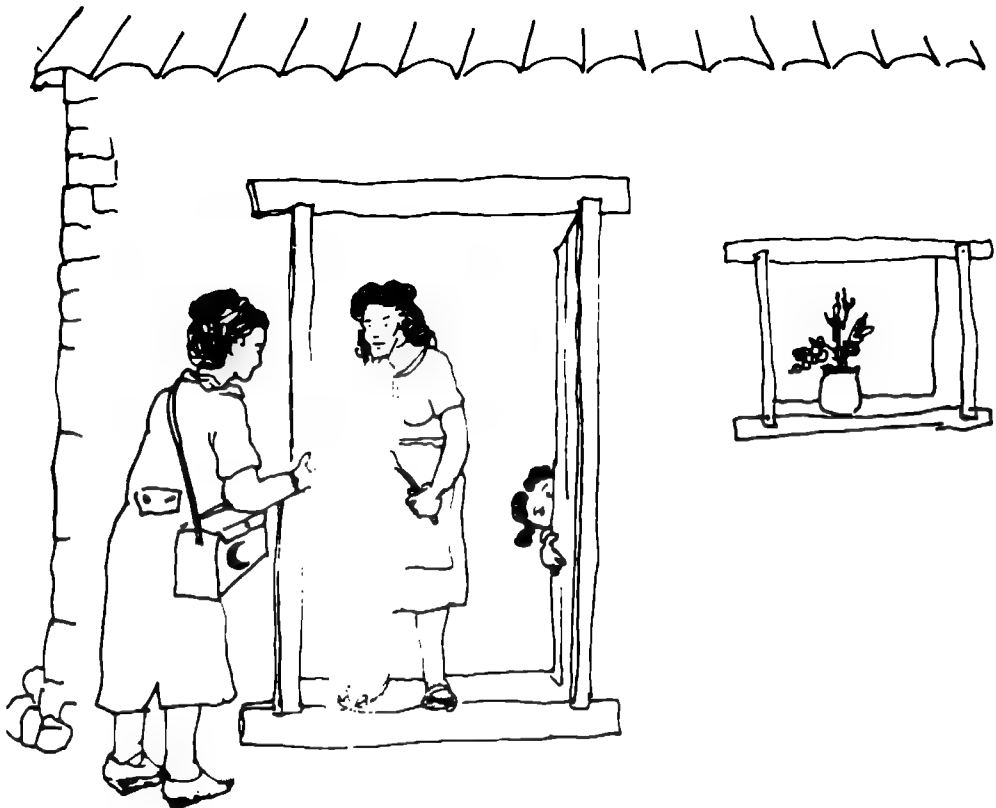
۳- بۆ ئەوێ لە خەوێ جگەرە کێشان رێکاری بێ پێویستیی بە ویستێکی هەبە بۆ ئەوێ وازی ئێبنی و لەسەرمەتی گەرفتە ویستی بەهێز تێ بکا

دهس نیشان کردنی پنداو یستیمکان

وټ کارابمکی تندرستی پښو یسته یکم جار گرنګترین گرفته تندرستی مګان و ځمکی ځمکی بزانی
پو زانیاری کوکړدنهوه دربارهی نم دوو مسئله پښو یسته لیستی پرسپار ناماده کی.

نم دوو لاپرمه ی داهاتوو نمونه ی چند پرسپار یکی تیابه. به لام بیر لمو پرسپاره گرنګنه بکرموه که
پمیومندی یان به نلوچکتموه همیه. پرسپار دربارهی نمو شتانه بکه که یاریدت ددمن پو ودهس هینلنی
زانیاری جګه له څنوکمدانی نموانی تر پو نموه ی ځویان پرسپار بګمن.

پرسپار مګنت درنژ و نلوژ مکه. له بیرت بی ځمکی تمنا ژماره نین و حمزیش نلګمن تمنا به ژماره
دابرین که زانیاری کوکړدنهوه دلنیا به که بایمخدانت درنژنه سمر پنداو یستیمګانی تلکه کس و
همستګانی نموانمیه باشتر وایی لیستی پرسپار ناماده نمکی. به لام پښو یسته له بیري څوت دا هندی
پرسپاری سمرمکی دربارهی پښو یستیمګانی کوکړدنهوه همی.





نمونه‌ی لیستی پرسپارمکان.

بۆ بریاردانی پنیویستییه ته‌ندروستییه‌کانی کۆمه‌ل و
هاندانی خه‌لکی بۆ بیرکردنه‌وه ئیان.



پنیویستییه هه‌ست پی کراومکانی

ئهو شتانه‌ی روژانه له ژبانی کۆمه‌لمه‌کتێن چین (باری گوزهران، رینگه‌کانی کار، برواکان... تاد) که خه‌لک
وا هه‌ست ده‌مکن که یارمه‌تی ئه‌مه‌یان دهم‌ن له‌ش ساغ بن؟
ئهو شتانه چین که خه‌لک هه‌ست ده‌مکن له جوار چینه‌وی خه‌م و پنیویستییه‌گه‌شتیه‌کانیان گرتنی گه‌ورن و
که. ته‌نها پنیوه‌ندی‌یان به ته‌ندروستییه‌وه نه‌یه؟



مالان و ئاوهرۆ



ئهو که‌مه‌سانه‌ی له دروست کردنی خانوودا به کار دێن؟ دیوارمکان؟ ئایا خاوه‌نی‌ی مال ده‌پاریزرێ؟ ئایا
چینه‌شت لێنان له مال ئه‌نجام ده‌درێ؟ یا له دهرمه‌وی مال؟ چۆن دووگه‌ل دهرمه‌چی؟ خه‌لک له کۆی دهنون؟
ئایا بوونی میش و کێچ و میشووله ده‌بینه هۆی گرت؟ چۆن؟ خه‌لکی چی ده‌مکن بۆ سنووردانان بۆ
نازاریان؟ له‌وه زیاتر چی بکه‌ین؟

ئایا خواردن ده‌پاریزرێ؟ چی بکری بۆ چاککردنی ئه‌وه؟
ئهو ئازده‌لانه کامانه‌ن (سه‌مگ... پشيله... تاد) که رێ ده‌درێن بینه‌ ماله‌وه؟ ئهو گرتانه‌ی له‌وانه‌وه
سه‌ره‌مه‌لده‌م‌ن چین؟
نهم‌خوشیه‌یه باومکانی خازمه‌ل کامانه‌ن؟ ئهم نهم‌خوشیه‌یه چ کارێ له‌سه‌ر مروف ده‌مکن؟ چی کراوه به‌ کۆیردی
ئهم نهم‌خوشیه‌یه‌وه؟

خه‌یزان له کۆی‌وه ناو و ده‌سه‌ن دێن؟ ئایا ئهم ئاوه بۆ خواردنه‌وه ده‌شی؟ چ ئاگاداری یه‌ک وهرگیراوه؟ ژماره‌ی
ئهو خه‌یزانه‌ی ناو ده‌سه‌نیه‌یه هه‌یه چهنده؟ چهنده ژماره‌ی ئه‌وانه‌ی به‌کاریان دێن؟
ئایا گونده‌که خاوه‌نه؟ خه‌لکی له کۆی پاشه‌روکیان داده‌ن؟ بۆچی



دانیه‌شتوان

ژماره‌ی خه‌لکی کۆمه‌لمه‌گه‌کت چهنده؟ چهنده ئه‌وانه‌ی له پانزه‌ سالی که‌مه‌ترن
ژماره‌ی ئه‌وانه‌ی ده‌نوسن و ده‌نوبه‌نه‌وه چهنده؟ که‌لکی خۆینه‌نگا چیه؟ ئایا مه‌دالان فیری ئه‌وه
ده‌مکن که پنیویسته فیری بن؟ به‌ج رینگه‌یه‌کی تر مه‌دالان فیر ده‌بن؟
ژماره‌ی له دایک بوونی ئهم سال چهنده؟ ژماره‌ی مردوان چهنده؟ به‌ هۆی چی؟ له چ ته‌مه‌نیکا؟ ئایا ده‌مکرا
به‌رگه‌ری له‌م مردان بکرایه؟ چۆن؟

ئایا ژماره‌ی دانیه‌شتوان به‌کۆیردی سالی رابوردو زیاتر بووه یا که‌مه‌تره؟ نهم‌خوشه‌که چهنده روژ به‌ نهم‌خوشی
مه‌یه‌وه؟ بایه‌تی نهم‌خوشه‌یه‌که یا پیکراوه‌که چی‌بوو؟ بۆچی

ژماره‌ی ئه‌وانه‌ی تووسی نهم‌خوشی که‌مه‌نار بوو چهنده؟ ئهم نهم‌خوشیه‌یه چین؟
ژماره‌ی مه‌دالانی روره‌ی خه‌یزانه‌کار چهنده؟ ژماره‌ی مه‌داله‌ی مردووکه‌ن چهنده؟ هۆیه‌که‌ی چیه؟ له چ
ته‌مه‌نیکا؟ ئهو هۆیه‌ی بووه هۆی تهره‌ن چین

ژماره‌ی نه‌و دایک و ناوکه‌ی حه‌ر له مه‌دال هه‌یه‌نی زیاتر ناکه‌ن یا ئه‌وانه‌ی که حه‌ز له زیاد بوونی به‌مه‌له
ناکه‌ن جهمده هۆیه‌کار چین (به‌لانی ریکه‌سته‌نی خه‌یزان ۲۸۳)



خوراك پي دان

ژماره‌ی شو دایکانه‌ی شیري خو به منالمنکلیان دمدن چمنده؟ بو ماوه‌ی چمنده؟ نایا نم منداآنه؟ هی تر تندروستیان باشتره؟ بوچی؟
نمو خوراکه سرریکبانه‌ی خلکی دمیخون چین؟ له کویوه نم خوراکه دیت؟ نایا خلکی نم خوراکه ب دروستی بکار دهمیننی
ژماره‌ی شو منداآنه‌ی کیشیان له‌زیر ناستی ناسایی دم‌میزدري (۳۱۱) یا بعد خوراکیان ئی بچاره چمنده؟
ژماره‌ی شو خلک و خویندکارانه‌ی که پنیوستان به خوراک همیه چمنده؟
ژماره‌ی شو خلکانه‌ی هوگری جگمه کیشلن چمنده؟ ژماره‌ی شو خلکانه‌ی هوگری مایی یا مه‌ی سووکن (کازوز، کولا) چمنده؟ کاریان له سر تندروستیان و تندروستی خیزانیان چی‌یه؟ (۱۴۸ - ۱۵۰)

زموی و خوراک

نایا زموی‌یکه خوراکي تمواو بو خیزانمکه و صبرهم دیننی؟ چمنده دمیخانی که زموی بمر دوام بی له خواردن پی دانی شو خیزاننه‌ی ژمارمیان زیاد بکلت؟
چونیه‌تی دابش کردنی زموی‌یه کشتوکال؟ ژماره‌ی شو خلکانه‌ی زموی‌یان همیه چمنده؟ ج نمرکی کیشراوه بو شوهری زموی‌یکه بمرهمی زیاد بکلت؟
چون بمر و پووم و خواردن کنه دمری؟ نایا فوئتان و لمدس دانی گوره همیه؟ بوچی؟



تندروستی و چاپوونموه

نموانه‌ی یاریده‌ی چاپوونموه‌ی خلکی دمدن و مامانه‌کان چ رو ئی دمکین؟
نمو ری‌یه ناسایی‌بانه‌ی بمرمو دمکین بو چاپوونموه چین؟ بایم‌تی دمرمانه‌کان چین؟ کامیان زیاتر به کملکی چاپوونموه دین؟ نایا ممرسی له بکار هینانی ممر بکلی لمانه همیه؟
خزمه‌ت‌کوزاری‌یه تندروستیه نریکمان چین؟ راده‌ی به کملک هاتنمان چمنده؟ چمندیان تی دمچی؟ ممو‌ای ئی و ممرگرتیان چمنده؟ ژماره‌ی شو منداآنه‌ی کوتراون چمنده؟ شو نمخوشیانه‌ی له دزیان کوتراون چین؟
شو ناکدارای‌بانه‌ی تر که بو پاراستنی و ممرگراون چین؟ دمتوانین چی‌یان بو زیاد کمن؟ راده‌ی لملکی‌یان چی‌یه؟



خو یاریدمدان

شو شته گرنگانه چین که کار له تندروستی شو کومله‌ی تبادا دمزی دمکن و وای ئی دمکن گونجاو بی بو زیانیکی سمرقرازی بو نینستا و داهاتوو؟
ژماره‌ی شو گرفته تندروستیه باوانه‌ی که خلکی خو‌یان دمتوانن بایم‌خی پی بدمن چمنده؟
تا ج رادیمک خلکی بایه‌خ دمدن بمره‌ی بایه‌خ به خودان کاریگر ترو تمواو ترو بی‌وه‌ی بکرتیت؟ بوچی چون دمکری شتی تر غیر بن؟ شو تمگراوه چین؟
تویزه کومه‌لایم‌تیه جیلاوزمکنیان مافیان چی‌یه؟ مای پیلوان و ژنان و منداآن چین؟ گرویک لمانه چون ماملمیان لملک دادمکری؟
بوچی؟ شو شتانه‌ی پنیو بست بگورین چین؟ کنی به گوران همدس؟ چون؟
نایا خلکی بایم‌کوه کاردمکن بو بمرنگار بوونموه‌ی پنیوستانه‌ی هاویشمکنیان؟ نایا بشداری یا یارم‌تی‌یمکتری دمدن که پنیوستانه‌ی فره همری؟
چی دمکری بو شوهری گوندمکمت تندروستی باشتر بی و راده‌ی گوزمرانی باشتر بی خوت و گروویمکمت له کویوه بؤتان همیه دمس پی بکمن؟

بەکارهێنانی بەروبوومی ناوچیمی بۆ دابین کردنی پىداوېستىهكان

چارىسەرکردنت بۆ ھەر گەرتى پىشت بە بەروبوومی بەردىست دەبەستى.

ھەندى چالاكى پىوېستيان بە بەروبوومی دەرموه ھەبە (پارو كەرسە و مروف و نامىرى تى). بۆ نموونە بەرنامەى كوتان دىكرى ئەنجام بەرى لە كەتەك كە ھەكسەن لە ناوچەيمى ترومەس بەيىرى.

بەلام ھەندى چالاكى دىكرى بە بەروبوومی ناوچەكە ئەنجام بەرى. خەزانەك بە كۆمەلە كەسەك دەتوانن بە ھارىكارى شوورەيك بۆ پاراستنى شوينى ئاو دروست كەن و دەتوانن ئاودىست بەبەكارهێنانى كەرسەى خۆمانى بنەادن.

ھەندى لەو بەروبوومەنى لە دەرموه گۆند يا ناوچەكە دىن، وەك ھەكسەن و ھەندى دەرمانى گەرتە، كارىگەرتى كەورەيان لە سەر تەندروستى خەلكى ھەبە. توانات بىخەرە كار بۆ وەدەس ھەنانى بەلام باشترى شت بۆ كۆمەلەكە ئاموھە.

بەكار ھەنانى بەروبوومی ناوچیمی، ئەگەر كرا.

ھەرچەندە خۆت و كۆمەلەكە پىشت بە بەروبوومی ناوچیمی بېستەن ئامۆندە پىشت بەستەنەكە بىلەرمەنى دەرموه كەم دىكەتەوھ و ئامۆندە كۆمەلەكە بە ھەترو ساغ ترومەنى.

پىشت بە بەروبوومی ناوچیمی بېستە.

بۆ نموونە -



ھەندانت بۆ ژنان كە شەرى خۆيان بەم بە منال لەمەنى پىشت بەستنى بەشەرى قوتو ھەزى پىشت بە خۆ بەستەن بنەادن دەنى لەرى بەكارهێنانى بەروبوومی ناوچەيمى-موھ نەوېش شەرى داىك دىكەيمەنى لەسەر ئەمەشەوھ مندال لە زۆرەى نەخۆشەكان و مەردن دەبارىزى.

ھەمەيشە لە كارى تەندروستىت ئەمانەت لە ھەربى

دەنى شەرى داىك بە مندال باشترى بەروو بوومی ناوچەيمى-و لە ھەرشەنگى تر باشترە كە دىكرى.

باشترى (گەرتەترى) بەروبووم بو تەندروستى خەلكى خەلكى خۆيان

چۆن بىر يار دىمەدى لە كۆيۈە دەس پى بىكەى و چى بىكەى؟

پاش تېرۋانىنى پىنۋىسىمەكانى خەلكى و بىرۋوبومىيان لەسەرتە لەكەل گروۋىمەكت بىر يار لە پىنۋىستىيە ھەمە گىرەمەكان بەدى و لە كام پىنۋىستىيە دەس پى بىكەى يەكەم جار. دىتۋانى شتى زۆر و ھەمە جۈر بىكەى بۇ يارمەتى خەلكى و مانەۋەيان بىلەش ساغى. ھەندى لەم شتەنە بۇ ئىستە گىرەمە و ھەندىكى تىر يان بۇ داھاتوۋ.

بەد خوراكى رۈنكى گىرەمە لە گىرەمە تەندىرۋىستى دىكەرى لە زۆر گونددا. خەلكان لەش ساغ تەبىن ئەكەم خواردىنى تەۋاۋ نەخۋن. با خەمى يەكەم لەم شۋىنەنەى بەد خوراكىيان تىا زۆرە يا خوراك كەمە چەكردىنى خوراك پى ھەمچەندە گىرەمە تىرت لە پىش پى.

لەردا رىكاى زۆر ھەمە بۇ چارەسەر كىردىنى گىرەمە بىخواراكى چۈنكە ھۈيەكانى زۆر. لەسەرتە يارمەتى كۆمەكتە بەدى بۇ ھەلپىزاردىنى ئەم ھەنگاۋەنى دەندىرۋىن و بىر يار لەسەر ئەم رىيە بەدى كە بوارى سەرگەمەنى زىلەرە.

ھەندى نەۋنەت بۇ دىنەۋە كە ۋا لە خەلكى دىكەت سەرگەمەتۋوبىن بىسەر پىداۋىستىيەكانىيان بۇ دەس ھەنگاۋى خوراكى بىلەش.

ھەندى كار بىلەنە بىنە بىر ھەم و ھەندىكى تىر پىنۋىستى بە مەۋىيەكى دىزە ترە. پىنۋىستە لەسەرت لەكەل گروۋىمەكت بىر يار كام لەم رىكەلەنەى دىكەرى لە ئىنكەمە تا زىلەر سەرگەمەتۋوبىن دەس پىنۋى.

رىكا لە بارەكان بۇ چەكردىنى خوراك پى دان

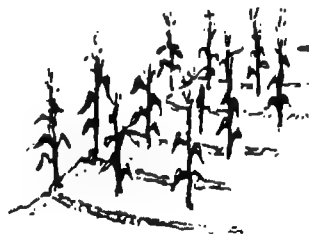
دروست كىردىنى بىرەست بۇ
بۇ بىرگى كىردىنى لە زەۋى داھەتەن.

بىلخەى مەل



ھەمە جۈر كىردىنى خەل

ئەم خەلە بىچىنە كە ھىز بىر زەۋىمەكت دىمىنەتەۋە ھەمەۋى مەزى چەنەن بە نۆرە ۋەك ھەسوكىا و نىسك و تۆك. تا.



بۇ سالى داھاتوۋ ھەسوكىا بىچىنە.

ئەم سالى كەمە شەلى بىچىنە

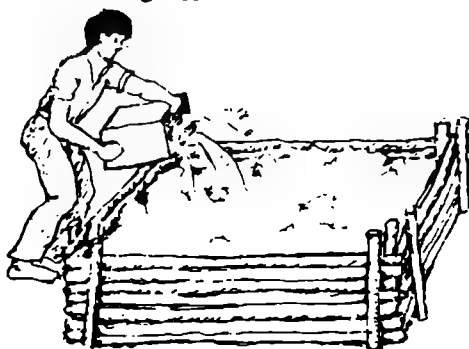
رنگه‌ی دیکه بو چاگردنی خوراک



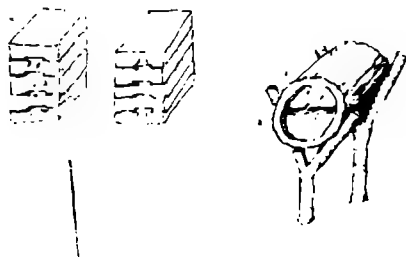
پرومیده کردنی ملسی

تلودان

سهمادی سروشتی

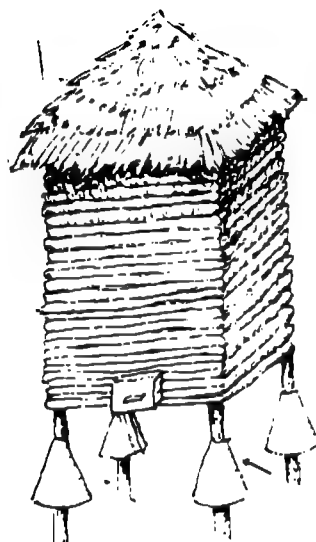
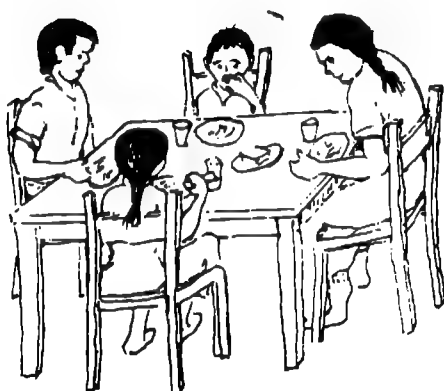


پرومدمکردنی همگ



کوکای باشتر بو خواردممنی

خیزانی بچووکنر



منچکە‌ی کانزایی بو

دوورخستنه‌وی مشک و جورج

له رنگه‌ی رمچلو کردنی پلان دانان بو خیزان (۲۸۳)

تاقیکردنموی بیروکه ی تازه

لەوانیە هەموو پیشنیارمکانی پێشوو بە ئاسانی لە ناوچەکت بەرپا نەکرین لەوانیە هەندیکیان لە بارین بۆ باری تاییەتی خۆت و بەرو بوومەکتی ئیستات ئێکەر هەندێ گۆرانکاریان بەسەر بینی. زۆر جار پۆت دەرەمکۆی کە ئەو گۆرانکارییە پاش تاقیکردنموی راستەقینە بەمەکتک بوو.

کەسێرۆکەییکی تازه تاقی دەرەمکۆی دەس بە پرۆژمیکی بچووک بکە چونکە ئێکەر تاقیکردنمۆکت سەریش نەمکۆت ئەوا زۆر نادۆزینی. ئێکەر سەریش مەوت ئەوا خەمکی بە ئەندازمیکی لای گەورە دەست بەبەکارهێنانیان دەکەن. ئێکەر تاقی کردنمۆت سەرەمکۆت کۆڵەدە. لەوانیە بتوانی هەمان تاقیکردنمۆ لەگەڵ هەندێ گۆرانکاریدا بکە. گۆمانی تیا نییە لە هەڵەکانمۆ ئەمۆندە ی سەرەمکۆتەمکانت فێر دەبی، بەلام لە کەسێرۆکە دەس پێ بکە.

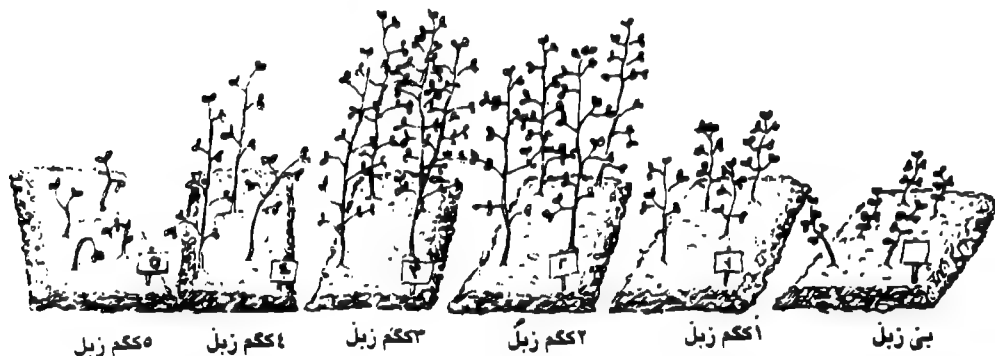
نەمۆنەیک لەسەر تاقیکردنموی بیروکه ی تازه:

خۆت دەزانی هەندێ بابەتی دانەویڵە وەک فاصوولیا خۆراکیکی زۆر باشە بۆ بنیادی لەش بەلام تیا ئەم دانەویڵە لە ناوچەکتدا شین دەبی؟ ئێکەر ئەمە کرا تیا خەمکی بە خۆراک بەکاری دەهێنن. لە چاندنی پارچە زەوییەکی بچووکمۆ - یا دوو یا سێ پارچە زەوی ئاو جوداوه دەس پێ بکە.

ئێکەر ئەم دانەویڵە روای، بەشیوێ جیا جیا ئەمۆدی کە وێژانە خەمکی چەندێ بە خۆراک بەکاری دینن. ئێکەر وایوو ئەوا زیاتر لەو شوێنەکانی لە پارتێن بکێڵە. بەردەوام بە لە تاقیکردنمۆمکانت لەوانیە دانەویڵەمکانت (بەروو پۆت) چاکتر بکە.

زۆر هۆکار هەن لە سەرت پێویستە تاقی یان کەیتەو بۆ نەمۆنە بابەتی خەمکە. بەکارهێنانی زبیلی کیمیایی و قەواری ئاو و چاندنی بابەتی جیاواز لە دانەویڵە، بۆ ئەوەی بزانێ کام هۆکار باشترە، لەسەر تەپە کێکیان بگۆری و ئەوانی تر بەهێتەو.

نەمۆنە: بۆ ئەوەی دەستخێشانی کە ی کە زبیلی ئازۆل یارمەتی گەشە کردنی دانەویڵە دەدات و چەندێ زبیلی بۆ بەکار هاتوو. چەند پارچە زەوییەکی بچووک بەمەکتەو بکێڵە (بجێنە) وە هەمان مەرج دا بە گۆنێرە ی ئاو و هەمەو و هەمان بابەتی دانەویڵە بەلام هەر پارچە زەوییەکی جیا زبیلی پێوکه پێش چەندن وەک لەم شێویدە دیارە.



ئەم تاقیکردنمۆیە نیشانە ی ئەمۆیە بەکار هێنانی هەندێ زبیل باشە بەلام زۆر کردنی زیان بەخەشە. ئەم ئەمۆیە نەمۆنە. لەوانیە تاقیکردنمۆکت نیشانە ی شتی تر پێ خۆت ئەوە تاقیکردنمۆ.

هاوسەنگى نىۋان خەلڭ ۋ زەمى

كارمەكت ۋەكو كارى تەنرۈستى وات ئى پىۋىست دىمەكت كە ھەموو تۈۋانەت بىخەتە ھەر بۇ پاراستنى كىيىنى
مىندالان ۋ تەنرۈستىيان، ئەگەر لىكەم كىرەنەمۇ زامەرى مىردن لە نىۋان مىندالاندا سەركەمۇنى پىۋىست
لىسەرت كارىكەرى ئىمە لىسەر دوا رۇزى كۈمەلەكتە ۋ داھاتوۋى مىندالانى نەزادە رەچاۋ بەكى زامە
كەمى مىردن زۆر كىرەنى داۋىشتۈۋان دىگەنەن بە مەودايمەكى دۈۋرەش بىرسىتى دىگەنەن چۈنكە ئىمە
زەمى يەى خۇراك بۇ زامەرىمەكى دىلەركاۋ ئىلەدە دىمەكت لەۋاتىمە كۈمەلەت بىتۈۋان چاكسازى بىخەنە زەمى
ۋ چەندەنەمۇ ۋ بىرسىتى دوا بىخت، بەلام ئەگەر زىن ۋ مەرد بەردىۋام بۈۋەن لە زۆر كىرەنى زامەرى مىندالەكەنەن
كە لەۋانىش زىن دىنەن ۋ شۈۋ دىمەكت ۋ زازۋى دىمەكت گۈمەلەن تىيەنە كە زەمى ۋ خۇراك بەشى ۋ ھەموو خەلڭە
نەكەن.

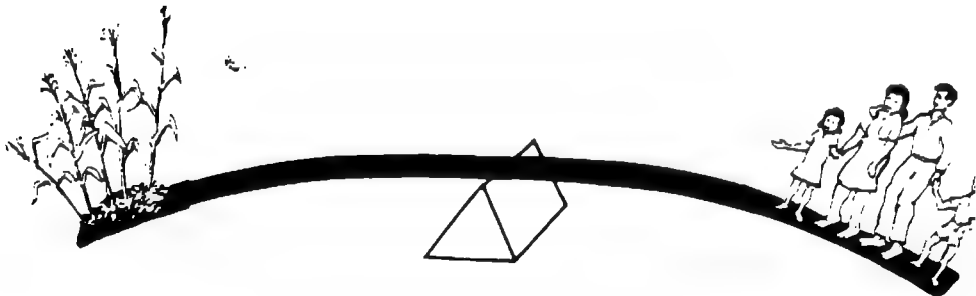
جەنى داخە ۋادىلەرنى كە پاراستنى مىندالان لە مىردن دىمەكتە ھۇى بىرسى كىرەنى ھەموو كۈمەلە لە داھاتوۋا
بەراستى ئىمە روۋدەمەت ئەگەر بۈۋەن لە مىندالەن تىيەنە كە لە ھەندى جەنى زەمى
روۋدەمەت.

بەكى لە ئەركە كىرەكتە يارىدەمەنى خەلڭە بۇ پىرس كىرەن دەرەلەرى كىرەكى سىنۋور دانان بۇ زامەرى
ئەندامەنى خىزان بەتەلەمەت ئەگەر زەمى يەمە بەگۈنەرى داۋىشتۈۋان بىچۈك بى.

بەرگە بىستەم چارە سەرى رىگا جىلۋازەكەنى پىلانى رىكەستى خىزان دىمەكت. لە رىيەكى تىر بەگەرى كە
خەلڭەنى كۈمەلەكتە لايان باش تىر بى. ئامۇزگارى ۋ بىلەمەنى پىشەكەش مەلەمەكان ۋ كەسۈكەرى مىندالان كە. زۆر
جار خەلڭە دىنەن لات ئىمە كىرەتە تەنرۈستىيەنى پەيۋەندىيەن بە زۆرى ئەندامەنى خىزانەمۇ ھەمە دىمەكتە
بەردەست كە دايەكتە چاۋ بى دىمەكت مىندالان زۆر ھىنەنەن ۋماندوۋ بۈۋەن ۋخۈن كەمى ھەمە يەچى
دى نەتۈۋان مىندالەكەنى شىرەت ئەگەر مەنەكتە تەمەشە كىرە بەدخۇراكە نىشەنەنى خۈن كەمى ۋ لاۋزى
پىۋە دىلەر، بەلى پىلانى رىكەستى خىزانە لىكەل كەس ۋكارىيان بەك. زۆر جارىش دايەك ھەز لە مىندالەنەنى تازە
نەكتە بەلام نەيدەكەنى.

★ پىلانى رىكەستى خىزانە لەۋانەمە كىرەكتەن كەرى پاراستن بى كە پىنى ھەلدەسى. تەكو خەلڭە فەرى
نەن چۈن زەمى ۋ داھەت بە رىكى ۋ داپەرمەنە داپەش كەن ۋ چۈن بە خىزانە بىچۈك رازى دىنەن ھەر
كارىكى تىر لىكەل تىيەر بۈۋەن كەت دا لە بىرسىتى زىاتەر ھىچ نەكەنەن.

ئەگەر يارمەنى كەس ۋكارى كۈمەلەكتە دا بۇ بەرگەرى كىرەن لە مىندالەن مىردن
پىۋىستە لىسەرت يارمەتىشيان دەى لە سىنۋور دانەن بۇ خەستەمۇ ئىمە
مىندالەنەنى كە پۇشەك ۋ خۇراك ۋ فەركەنەن قورسە.



زەمى يەمە روۋبەرى سىنۋور دار بى بەشى زامەرىمەكى سىنۋوردا - لە خەلڭ دىمەكت.



هائوسنگیکه له ننیوان پنداو یستی نه نوکی وینو یستی نه درنژ خایه نه کان.

خوپاراستن و چارسهری هاوشانی بکتر دهرؤن. چارسهری زور زور جار ناهنلی نهخوشی سووک
معتسی بروس کت - نکمر توانیت یارمتهی خعلکی بدهیو نمودی دلبابن له گرفته تمندروستیبلو مکن
و دستت کرد به چارسهری گرموا گرم له مان خویان نموا گه لی له و نازارانهی که بنویست ناکا همین بر
نمست دکهی.

כ"ז

دېرمان به زوړی له لایمن پزېشکان و خه لکۍ یې موده به کار دین، شمېش جی داخه لمېر زوړ هو:
● پاره دوزاندن.

● وا له خه لکۍ د مکت پشت به شتانی بېمېستن که پښو یستیان پې نه مې (زوړ جار خه رجېمېان بو نادری).

● هر دېرمانه ی مېترسیېمکاني خوی هېه له مکتی بېکاره ښانې دا، له بېکار هښانې هر دېرمانه ی شمېرې زوودانې شمېرې ئی د مکرې بو شو مروه.

● لموش زياتر شو دېرمانه ی بو شتی پووج بېکار دیت کارېگريتی له دس دمدات بهرامېر به بهرمنکار بوونموی نه خو شتی به ترسناکمان.

نمونېش له سر له دس دانې کارېگريتی دېرمانه که کلورامفېنیکوله بېکار هښانې شم دېرمانه گرنگه بو هموگردي سووک له همدې بشی جېهان کارېگريتی دژ به گرانته ی زوړ ترسناک له دس داوه.
زېاد رموی له بېکار هښانې کلورامفېنیکول وای له گرانه تا کرده که بهر هملستی کلو وکارېگريته کي له دس دا (۵۸۷) لمېر شمېر پېوېسته بېکاره ښانې دېرمان بهرېست کړی به لام چون شمېر دمه کين؟

هموو ياسا توند مگان و کوټ و تنگ پې هملجنېنی دېرمان صرف کردن به تمنا له لایمن پېسوزانموه
فېمېشې هښا له بهرگري کردنی به هملې بېکار هښانې دېرمان له لایمن خه لکۍ یې موده، تمنا که خه لکۍ زياتر
شارمزی بېکار هښانې دېرمان و مېترسیېمکاني د مېن د مکرې بېکاره ښانې دېرمان به شېوېمېکي بهرېست ووریایي به لاوېتېموه.

هوشیار کردنی خه لکۍ لمې بېکاره ښانې دېرمان به شېوېمېکي
بهرېست و پېسمند گرنگترین شمېرې کارگري تمندروستی به

شمېر گرنگه به تایېمې له سر شو ولاتنه ی که بېکاره ښانې دېرمانه نو ی کانېان تیا زوړ بووه



شو کاته ی زموړورت نه بوو بو بېکار هښانې دېرمان، له سرته پوېان روون بکېتېمود.

بو زوړ کردنی زانبارېمکانت د درباردی بېکار هښانې دېرمان و به خرابی (به هملې) بېکاره ښانې بکېرېرمود
برگه ی شېه هم بو درباردی بېکاره ښانې ددرزی و به هملې بېکاره ښانې بکېرېرمود برگه ی نوه هم، و
د درباردی بېکاره ښانې دېرمانی خوما ئی پېسند بکېرېرمود برگه ی بکېه

دو زینه‌موی راده‌ی پینشکه‌وتن

وا باشه نلوه نلوه، ثلوری وردبینانه له چی وچند تان خوت و نعلوانه‌ی دبروو و بمرت له سرکه‌وتن و د دست هینان بدیمتوه چی گوزا؟ چ گوزانی بسمر چلکردنی بلری نندروستی و کوزمرانی کوملمکت هاتووه؟ له وانیه بتموئ هموو ملنگی یا هموو سانی شو چالاکیه نندروستیانه‌ی که دمکری بیپورین تومارکه‌ی بو نموونه:

★ ژماره‌ی شو خیزاننه‌ی که ثلودستیان دروست کردود چمده؟

★ ژماره‌ی شو جوتیارانه‌ی که بشداریان له چلکردنی زمو ی کینکمان کردود چمده؟

★ ژماره‌ی شو دایک و مندالانه‌ی که بشداریان له برننامه‌ی چلوپیری دایک و مندالمک (فمحصی ریک و بیک و فیرکردن کردود چمده؟

شم شنیوه پرسیارانه یارمیتیت دمدات بو پیوانی کاره نمنجام دراومکه بهلام بو دیاری کردنی ناکلمکمانی پیموند بلم چالاکیه نندروستیانه‌دا به شنیومیکی و ورتو لسنه‌ته و لاسی پرسمیارکمانی تر بدیمتوه و مک
★ ژماره‌ی شو مندالانه‌ی تووشی سک چوون بوون یا تووشی نیشنلمکمانی بوونی کرم بوون له مانگی رابووردو یا سانی رابووردو به برارورد کردن لکمیل ژماره‌یان که نلو دستیان نعبوو چمده؟

★ بهروویومی شم سال (کشم شلمی و فاصولیا و نهوانی تر) چمده بوو شمکر برارورد کری لکمیل کلمکمانی پینش بهریا کردنی چلکسلی؟

★ ژماره‌ی متله لشم ساغمان چمده و چوون بهیرووی لیستی کشمکردنی دروست دمکن (ت ۲۹۷)؟

بو دو زینه‌موی راده‌ی سرکه‌وتن له نمنجامدانی هر چالاکیه لسنه‌ته زانیاری کو بکیمتوه پینش هلمسان به چالاکیه‌کان و پاشانیش - بو نموونه، شمکر و بست دایکلن فیری کرنکی سیری خو دان به مندال به‌ی یکم جلا ژماره‌ی زنه شیر دمکن پینش دمس پی کردنی برننامه‌ی شیر دان و مرکرد و له پاشان ژماره‌کان پاش سانی دوا‌ی دمس پینکردنی برننامه‌که و مرکرد بلم شنیومه دهنوانی بریار لسمر راده‌ی سرکه‌وتنت بده‌ی له ری‌ی برارورده کرنکی شم دوو ژماره‌یه

نه وانیه نلمنچیک بخیمته بهردم خوت، بو نموونه، له وانیه نلمنچی نندروستی خوت و کوملمکت شوه پی که ۸۰٪ی خیزانمکن ثلودستی خویان هینی له کوتلیی سل دا، هموو ملنگی ژماره‌ی شم مالانه تومارکه شمکر تمنا سیمکی دانیشتون ثلودستیان له کوتلیی ملنگی ششم دروست کردنی شووا زانیت دمی زیتو خوت ملندوو که‌ی بو شوه‌ی بکیمته شو نلمنجه‌ی بو خوت دانلوه.

دسنیشان کردنی نلمنجه‌کان زورجار یاریده‌ی خلکی دمدات بو زیتو کارکردن و و مدس هینانی شتی زیتو

بو دو زینه‌موی خلکی چالاکیه نندروستیانه‌ی پیویسته له سرعت همدی شت پینش وله کانی وله پاش کارکه‌پینو یو بزمیری.

له بمرت پی که گرتگرین شتی کاره نندروستیانه‌ی له پیوانه نیعت، چونکه شو به پیموندیت لکمیل خلکمانی تر بریاری لسمر دمکری، بلم خلکمانه‌ی که بهیمتوه فیر دمین و کار دمکن، به کشمکردنی به‌یمیی و به‌پرسیری و بشداربوون و هیوا بریاری له سر دمکری.

نانوانی شم هموو شتانه پیپو به لام بیخمره هلمسنگاندنمده که ویستت شو کوزانکاریانه‌ی و مدس هلتون بقهرسینین.

فیرکردن و فیزیوون بمیکموه روئی کارگری تهن‌روستی وکو پمرومردمکار

همر چمنده ژماردی نمو شتانهی که کار له تهن‌روستی دمکن به دست هت. نومنده شمکری پروا کریت که کاری کارگری تهن‌روستی محاله زیاتر دمی. شممش راستیمکی روونه که شمکر به تنهایی له بواری کاری تهن‌روستی توانای کاری ژورت نابین

نلکری هملسی به گوزانکاری گرنگ تاکو خملکی خویان بهر
پرسیار نمین له تهن‌روستی خویان و کوملمکمپین

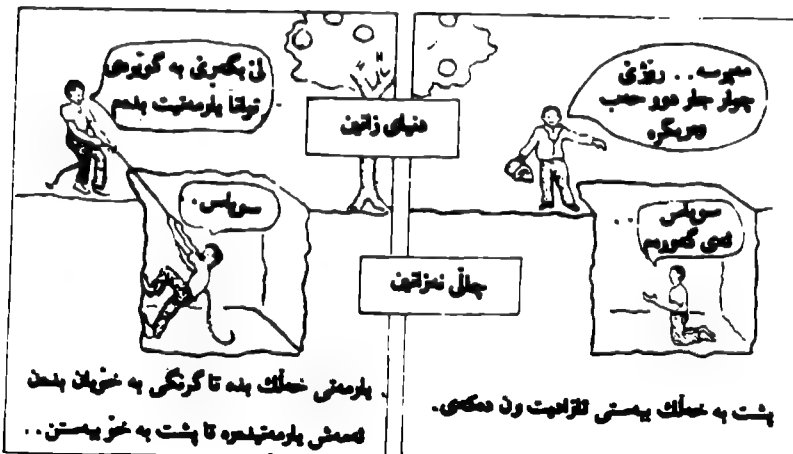
پاراستنی تهن‌روستی کومل سب به بهشداری کردنی زوری به تهن‌امکانی دمیستی بو نمودی نمه شمنجام بیری پیویسته بهشداری له بهر پرسپاری و زانست بکری.

له‌بهر نمه وکو کارگری تهن‌روستی شمکت فیرکردنی خملک و مندالان و کس کارو کرینکار و فیرکاری خویندگلکان و کارگره تهن‌روستیمکانی ترو هم کسیمی ترو.

هونه‌ری فیر کردن گرنگرتن لیها تووی به که مروف دهنوانی فیری بی. فیر کردن یاریدداسی خملکی به بو گمشو گمشه کردن له کلباندا فیرکاری سمر کهوتوو نمو مروفه نوبه ژانباری بباخته سمری نهوانی ترومه. به‌لکو نمو مروفه به که یاریدی خملکانی ترددات بو له‌سمر بنمایی بیروکه‌ی خویان مینادین وشته نوکیان خویان بیدورنموه.

شمین فیر کردن و فیزیوون پامند نمسی به خویندنگلکانو بیکه تهن‌روستیمکان بملکو پیویسته پهل بهلوی بو مالان وکیلگمکان و ری و باسابیش. بلشترین دهرفت بو فیر کردن کانی چاره سمر کردنی نمخوشه. پیویستیشه دهرفت بقوزیتومه بو گوزینموه و دی بیروراو به شداری و یارمندی کوملمکت بو توانای بیر کردنموو کاری همرومزی بود همدی پیشنیار یارمعتیت دمدن بو هملسان بهودی که روش (باسکرا) لهوانمش خوت پیشنیاری توت هملی

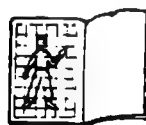
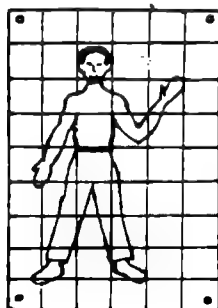
دوو ری بو چاودیزی تهن‌روستی:



هوښمکانی ډیر کړدن



★ به کار هښناني تمخته‌ی داپوشر او به قوماشی لوڼه (فلنډا، بازه) دمکونجی بو ټلخافتن لگمل کومل چونکه به هوی نومووه دمکونانی بمر دواوم بی پیدا هملواسینی شیومکاریمکان. پارچمداری چوارگوښه به قوماشی له فانیلا داپوښه و دمکونانی رسم وینه‌ی جیلوازی پیوه بنوسینی به هوی پهری شوشموه که ټم پارچانه له دواومو له پشت وینمکان بینوسینینه فلنډا کموه.



★ تمخته وینمکان

«نرخ و بایمخی وینمیک هزار ووشه دینی». دمکری همدی وینه‌ی سانا لگمل همدی ووشه‌ی راگمباندنی پیوه بنوسینی یاله هر شوینی که خلکی بتوان ببینن. دمکونانی همدی وینه لم پرتوکه و مرکری ټمگر هر زمحمه‌تیکت له پیوانو قمواره‌ی دروست بیی ټوا به قلمنی کاربون چوار گوښه‌ی ریک و بیک لاسر وینه‌که دروست که کدمتوی بیگوازیتموه.

جاریکی تر ژماره همان چوار گوښمکان لاسر و مرغه‌ی بی هملواسراومکان یا کارتونی رسمکمو له پاشان وینه‌که بگوازمرومه به چوارگوښه چوارگوښه.

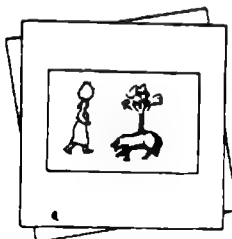
له همدی وینه کیشی گوند داواپکه همدی وینه نووسلوه و رنگلو رنگت بو بکیشن، منداآنی گوند لهوانیه بتوان همدی وینه پمبوند به معزوعی جیلوازی بو بکیشن

نمونو بهر چلو خستن (پیشانگا):



یاریددی گویزاننه وهی بیرو که کان بو خلکی تر بده - بو نمونه ټمگر ویست بو ژنان و مامانمکان قسه بکه‌ی دمریاره‌ی بایه‌خ دان به هیلاش برین دمکونانی کممیک (بوکه شوش) دروست بکه‌ی که ټموه وک ملوټکه وایی و به دمبوس حملیکی قوماشی پیوه بنوسینه تادمگاته سکی. دمکری مامانمکان به همان کار بو ډیر کردنی ژناني تر

★ فلیه ره نکاو رنگمکان و فلیمی سینممايي.



ټمان‌له زور بنکه‌ی ټنمرو سټی جیهاندا هن (دش دمکون) همدیکیان به شینودی چیروکن و دمکری ټم فلما نه به کمرسه‌ی تاییت که به ټاسانی دش دمکوی پیشاندیرن.

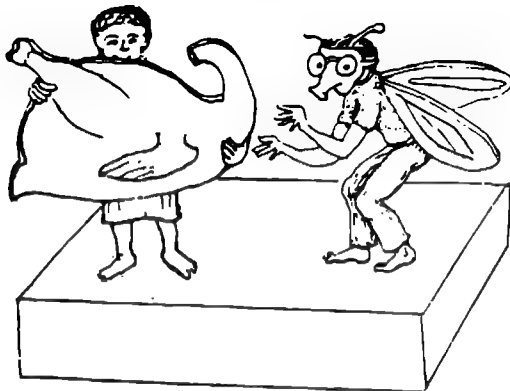
زی تر بو گواستنموی چروکمان

★ چروک گیرانموه نمکمر شی کردنموی همدی مسسملت لاگران بوو. لموانمیه گیرانموی چروکینکی راستهقیقه یارمعتیت دا بو کمیشن بمو خالهی دتموی شی کمیتموه.

بو نموونه نمکمر پیت بلیم یمنی له لاجی یمنان له پزیشک باشتر دتموانی دستنیشانی نمخوشی بکات لموانمیه بروام پی نمکی، به لام نمکمر بسمر هاتی یمنی له کارگه رانی بواری تمندروستی بو بنگریموه که نلوی (یوسف)، له فلان گوند که بنکهی خوراک پی دان دصاته ریوه دتموانی تی بگی.

سدالنکی بجووی نمخوش کمیشن بنکهی خوراک پی دان، یمنی له پزیشکمان ناریدیوی چونکه تارادیمکی گموره بعد خوراک بوو و تووشی کوکمش ببو، پزیشکمه پیشنیاری کرد بابیتیک شروبی دژ کوکهای بداتی یوسفیش هر بیر به منالیموه قال بوو چونکه دمیزانی خیزانمکی هزاره و موصیک لمموه بهر برایمکی شو منداله مرد، کوکهای مندالیمه خونی پیوه بوو، لمبر شو یوسف بردی بو لای بنکهی تمندروستی و پزیشکی شاندار کردموه که دتمرسی مندالیمه تووشی سیل بوو پی، پاش فمبس دمکوت رای یوسف راست بوو بعم جوړه دصینن که کارگه ری تمندروستی توانی پینش پزیشک گرفته که بنلسن، چونکه مندالیمه و باری گوزمرانی زانیوه لمکاتی سمردانیمک له دوایمکمانی خیزانمکی.

چروکمان دتموان زانیاری بتمام بگرنموه به تلبیت نمکمر کارگه ری تمندروستی شارمزابی له چروک گیرانموه.



★ نواندن: چروکمان کاریگر تر دصین نمکمر بکرینه نواندن، لموانمیه تو یا ماموستایمکی خویندنگا یا هر مروالی که کومیتای تمندروستی کاربکات بتوانن همدی نواندن کورت بنوسن ومندالانی خویندنگا به نواندن هملسن بو نموونه:

نمکمر ویستت خملکی والی بکهی خوراک له میش بپاریزن بو شووی بهرگری له بلاو بوونموی نمخوشی بکری.

همندی مندال له بهرگی میش دا به دموری خواردن دمخولینموه، میش کار له خواردنی دانه پوشر او دمکات مندالیمکان ئی دمخون ونمخوش دمکون.

به لام میشمکان ناتوان بگمنه خوراک داپوشر او وئو مندالانهی نم خوراکه دمخون نمخوش ناکمون.

هر چمد ریگات دوزیییموه بو بتمنداری کردنی خملکانی تر، بیروکسکات، نمونده ژمارهی خملکانی تیکیشوو وئوانه ی بیرار دمیینموه زور دصین

کارکردن و فیروچون له پینلوی قلاتنجی هلویش

رینگای جیا جیا همیه بو هاندانی خلتکی بو نمودی روئی خویان له کاری همرهوه زیما ببینن وک وهلام دانومیک بو پیویستیه هلویشمکتلیان، شمش همدی پینشیان:

۱- پیکهینانی کومیتیمکی تندروستی بو گوند:

دمکری همدی به توانایان و بایمخدرمان هلمبیزیردین بو پلان دانان و شو چالاکیانه پیومندیان بومرعی شلوچکه کموه همیه. وک هلمکتندی چاند جانی بو باشمروک یا هلمکتندی چال بو نلودست، لسمرکاری تندروستی به که به شداریمکی کاریگری تیا بکت.

۲- گفتوگوی به کومک:

دمکری بلوکان و دایکان و مندانانی خویندنگا و لاوان وهی تر کوبینموه بو بریاردان که چی پیویسته بیکن بو چوکردنی باری تندروستی خویان. بیکم کاریشیان یاریدهاندی خلتکی تر بو بشداری کردن به بیروکه کلنیان دهربارهی شو مسه لانهی دمیزان.

۳- ناهمته کانی کار:



شو پروژانهی که پیومندیان به کوملنموه همیه وک خلونکردنه وهی گوند یا راکیشانی توری شو بو گوند دمکری به شیوهی کمپ و خوشی شنجام بدری شمکر همووان به شداریان له کارکه کرد دمکری هلمسری به باری و پینشیرکوی ساردممینی همدی پاداشتی بچووی تیا بیمخشریتنموه کاره که دمیته بایمی لمکپ. خیمانی خوت بملکاربینه!

۴- کوکای هاریکاری:

دمکری نرخ کم بکریتموه به بشداری بوون له نامیرو کو کردنموه ورموی هاریکاری هلویش باشتیرین کار له کمشه کردنی کومل دمکات.

۵- سردانی بولمکان له خویندنگا:

لمکمل ماموستای گوند کارکه بو هاندانی شو چالاکیانه پیومندیان به تندروستی بواری نواندن و شیوازی روونکردنموه همیه. بلنکشمه بکه بو همدی مندانان سردانی بنکهی تندروستی بکن، مندانان دمکری یارمیتیمکی زور بدن لمکمل نمودی که به پله فیرو دمی. شمکر دهرمیتان بدمیته شو زور داهاتیکی گورین بوت.

۶- یاسقی کو بوونه وهی پیومند به تندروستی دایکان و مندانان:

زور گرنگه ژنه شووسمکان و دایکان قیری شو پیویستیه تندروستیه بکه پیومندار به مندانلکلنیان بن. سردانه کانی دایکانیش بو بکه تندروستیمکان دگونجین بو لمخس کرینیان و فیرو بوون.

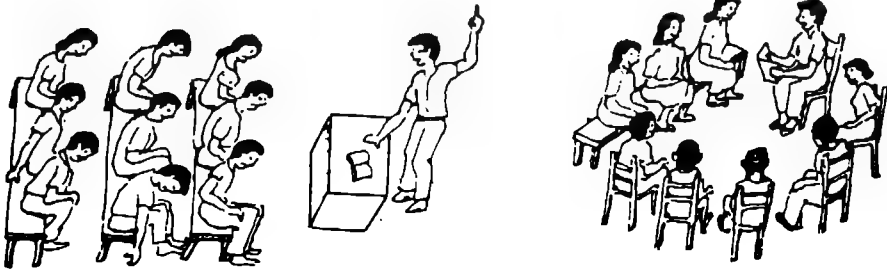
دایکان هاندنه بو نمودی کاتی تندروستی بهارین و هموو مانگی لمکمل خویان بیپینن بو بنکهی تندروستی بو تومار کردنی تممن و کیشیان (۲۹۷) ژن هست به شلفازی دمکات که ببینی مندانلکهی گشمیمکی تندروستی دمکات وک له نمخشه بیانیبه تندروستیهکه دیار کراوه، له توانای همر ژنیک دایه شمکر نمخویندوماریش بی که شم نمخشه بیانیبه تیگا لوانمیه بتوانی همدی دایکان مشق پی بکا لسمر ریخستنی همدی وردهکاری و بهریومبردنیان.

۷- سردانمکانی مالان:

هلمسه به سردانی دوستایمی بو مانی خلتکی به تایبیت شو مالانهی گرفتی تندروستی تایبیتیان همیه و بو مانی شوانهی کم هاتوو چوی بنکه تندروستیمکان دمکن و شوانهی بشداری ناکمن له چالاچه کشتی بکلن، تایبیت ممدی خلتکی ریز بگره و سردانی مکه که هست که دوستایمی نی به تمنها شمکر ممترسیمک لسمر مندانان له نارا دابوو.

ریځاګاڼی ګورینه‌وه‌ی بیروړا به ګومل

سرکوتنت وک کارګری تمندروستی به پله‌ی یکم پشت به توانت وک فیکارن دیمبستی نڅ وک کارای تمندروستی چونکه هر کاریکي قعبه پیوستی به به‌شدار کردنی ګومل‌که هموویعتی یو پېن همبستی. خملکی زور فیرنبن له رڼی شو قسانه‌ی (ووتنه‌ی) که به ګوئیلندا دمدری بملکو له رڼی بیرکړنه‌وه‌ی خوږیان و شو شتانه‌ی همبستیارن و شو شتانه‌ی که دانوستانی لاسر دمکن و دمیین. لبر شو فیکارن سرکوتنو له پشت میزکیموه دانانیشی و خوتبه یو خملک بدات بملکو لمگلپان قسه و کار دمکات، شو یارمعتی ګومل‌که‌ی دمدات یو بیر کردنه‌وه‌ی دوست به نسبت پیوستیمکلیان و بوزینه‌وه‌ی ریګای وه دمس هینانپان... شو دمرقت دهوژینه‌وه‌ی بملکو به‌شدارن بیرکړمکلن له ګلیلندا بکات به شیومیمکی دوستانو نشکرا.



قسه لمگل خملکی بکه

خوتبمیلن لعلو مده

لوانه‌به ګرنګترین کلت وک کارګری تمندروستی راکتیشلی سرنجی ګومل‌مکت بی بۆ توانلیان و یارمعتی دانپن بۆ بروا به‌خو ګرځن، ګوندنشینمکلن زور جار شو شتانه‌ی که خوشپان دموی نلیګورن تنها له بیر شو‌وه‌ی هموی بۆ نلادن، زور جار و بروا دمکری که ناتوت، له راستیدا لوان وانپ. زوربه‌ی ګوندنشینمکلن هملکو لوانه‌ی نمخویندمواریشن، وردمکری و زانستی باش و روونپان هیه، لوان لمریمکلی خوږیان له ګورانی لوانی دموریرپان مکلر دهمینن همروما له ګورانی شو زموینه‌ی دمیکلن و شو شتانه‌ی بیلای دمن دشتوان هملسن به شتی زور ګرنگ که خملکلی تری زور خویندموار تر پېی نه‌توانن.

شمکر توانیت، یارمعتی خملک بده‌ی یو هست پې کردنی راده‌ی زانستیمکلیان و راده‌ی شو ګورانکارپه‌ی دمیکن لوان وای لپیان کرد که بروا به خوږینن و به توانلیان له فیربون لسانجمدانی زیتر دمکات، شمکر بهیمکوه کار بکن له توانلیاندا دمی هملسن به ګورانکاری مزتر بۆ چکرینه‌وه‌ی باری خوږیان و تمندروستیان.

به‌لام چۆن خملک لم شتانه لګدار دمکیموه؟ زور جار شمه نکرې! به‌لام دشتوانی یارمعتیان ده‌ی که خوږیان همدی لم شتانه بدوژنوه لمری ګوبوونوه‌ی توژینه‌وه‌ی ګلتوګو، ګوبوونومکنت به پرسپار دس پې بکه لوان به‌لام زور قسه مکه. بۆ نمونه همدی وینه (وک رسم) لوانه یارمعتیت دات، لوانه‌ش پیوستیت به همدی بی که شو خلتووبه‌وه‌ی خملکی و لامل و بهروبوومه نیشان دمدات که لمگل شو ژینگه‌ی تیا دمزی بګونجی.

وئەنە بەگلار بېنە بۇ ئىمەى خەلگى بەمەكمەۋە قەسە بىكەن و بىرىكەنمەۋە



ۋەك ئىم وئەنەمە بىخەمە بىر چلو خەلگى و داۋايان ئى يەك ئى بىكۈلنمەۋە ئىم پىرسىلارنە بىكە كەۋا لە خەلگى بىكەت دىمىلەۋى ئىمەى دىمىكەن و يا چىيان بۇ دىمىكەن پىكەن قەسە بىكەن، ئىمەۋا ئىمەۋىمەك لەم پىرسىلارنە -

★ ئىم خەلگەنەى لە وئەنەمەدا ھەن كەن و چۈن دەۋىن؟

★ ئىم زىمىيە چۈن بوو پىش ئاۋىدان كىرەنمەۋە لەلايىن خەلگىيەۋە؟

★ بە چ رىگەيەك خەلگى ئاۋايان ئىم زىمىيە بىكۈرەن؟

★ ئىم كۈرەنكەرىلەنە چۈن كەردىمىكەن سىر تەندۈرسىنى و چاكەردىنى بارى كۈزەرانى خەلگى؟

★ ئىمەى پىزىشكىنى يا پەلەيزەمى ھاتە ئىم خەلگەۋە و نەپارە ۋە ئامىرى زىلەتى لەم خەلگە ھەببۇ ئاۋا دىتۋان بە ھەمەن چالاكى ئىمەۋىيە بىجىنەن؟ بۇچى ئا؟ يا بۇچى ئا؟

★ لايمىنى لەمەك چۈن لە نىۋان ئىم خەلگەۋە ئىمە دا چىن؟

نعم توزینموه بکومه له یاریددی خه لکی دمدات بو نمودی پروا به خو بکمن و پروا به توانایان بکمن له روودانی گوزانکاری ههروه ها یاریدد شیان دمدات بو ههست کردن به و می سهر به کومه بکمانن لهوانیه خه لکی بیینی لهسهر متلوه دوو دل بن له قسه کردن و شو شتانه ییری ئی دمهکنموه نه یی درکینن به لام لهکمل تیپهر بوونی کات دا دمس به قسه کردن و پرسپاری گرتیش دمهکن.

هانیه یان بده بو ویتی نمودی دمهکنو ئی بهینی ترس یاشهرم. داوا لهوانه بکه که زور قسه دمهکن به کورتی بیلین و پوار به خه لکی تریش بدمن.

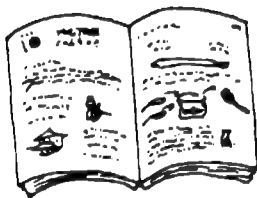
دهتوانی بیر له زور وینه یی تری جیلوان بکمهکنموه بو دمس یی کردنی توزینموه لهکمل خه لکی و بو یارمهتی دانایان بو ئلوردانه ویتک له گرافه کلن و توانای بهسهر دا زال بوون به ئلوردانه ویتکی دروست بدمهکنموه.

چین شو پرسپارانه یی که له خه لکانی دمهکی که داوایان ئی که یی بیر له شو هو یانه بکمن که نم مناله یی نم وینه یی بزم حاله برد؟



بهر دموام به شو پرسپار کردانه یی خه لکانی تر بهرمو پرسپار کردن دمهکن بو نموونه. چهند هو ههمن له وانیه یی که دمهکنه هو یی سک چوون. له پاشان دمهکنه هو یی مردنی مندا ل. به بیریان دیتموه که نم وینه یی دمهکنین و بهیمهکنوه گهت دگۆی لهسهر دمهکن

چون كهوره ترين قازانچ له بكار هيناني ئم پرتووكه ودمس ديني.



همو مروفني دمتواني كلك لم پرتووكه وركړي همگړي خونندواري همي تلو لوانه نمخويندواريش له موبهعه كړدني وينمك كلك وركړن به لام بو كيشته باشترين قازانچ خلكي پيوستيان به همدني رينملي. هميه نموشته كه دكرې به گلي ريگا بكرې.

لسر هر ياريددمرېكي تمدروستي يا هر كسنيكي تر كه ئم پرتووكه دابشر دمكت. تمكيد لمو كسانمكتمه كه بكارى ديني براني چون بكارى بهيني و نكداري ليسني نلوروكه كه يېو ئيشارمتي نمخوشي مكان ئيشارمتي دمرمانكاني نلويان و واتاي وشكان يې، لسرته پايهخي تابيعت بنمونه بده له سر چونيتمې گران بشويون شتمكانا. خلكي بهرمو خونندنهوي شو پرگاهه ببه كه ياريدميان دمكات بو فېر بووني شو شتانه كلكي بويان هميه و شو شتانه زيانيان پي دمگيمني و جني ممرسيه بويان وزانيني ومختي داوا كړدني ياريددهي پزيشكي (ئم پرگاهه بتاييبت ۹.۶.۲۰۱ ونيشانهكاني نمخوشي به ترسلكمان (۴۲۰))

له كركي ريگانكاني خو پراستني له نمخوشي نكداريان كه. هانيانده بو نلوردا نوهي تابيعت بو برگمكاني ۱۲.۱۱ كه پميومندن به خوراك پي داني باش وپراستني تمدروستي (پاك و خاويني شمخي وگشتي). زور لم شتانه دكرې به كورتي شي كړيتمه به لام هر چنده دپزمت دمكت دا لشي كړدنهوه وگتوگوكړدني ئم پرتووكه لمكل خلكي دا و بكارهيناني به بشداري كړدنيان نمونده شو كلكه كي كه ئي وركړي فراوان تر بوو.

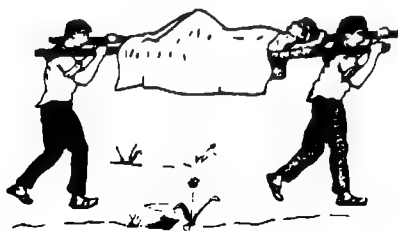
وك كرايمكي تمدروستي لسرته خلكي هاندهي بو بستني بازته ي بچووك بچووك بو خونندنهوي ئم پرتووكه وركمكاني شي كميتمه برگه لمدوي برگه زياتر پي لسر گرفته كموركمكاني دموربمرت داكره پيوسته چي بكمين بو بمرنگار بو ونهوي شو نمخوشيانهي له كومل دا هميه. و چون خو له نمخوشيانهي ووك نمكانه وان بپاريزن له داهاتوودا. لوانميه كومه ئي لوانه ي پايهخ دمدم ئم پرتووكه به چلوگيمك بو خويان. هلبزيرن وئندامكاني كومل كه دكرې دانوستاني لسر چونيتمې دوزينهوه چارمسري گرفته جياوازمكان بكم. لوانميه نوره بكم له بروسيسي فېركردن وشي كړدنهوي شتمكان له نيوان خوياندا

بو نموهي فېركردن لم حالتدا بكرينه شادي و دمتواني همدني حالت بكي لواندن. بو نمونه يمي دمتواني روئي پيلويكي نمخوش بنمخوشييمكي تابيعت بگيري و همستي بيمان كات. ئمواني تريش پرسپاري ئي دمكمن وفمحصي دمكمن (برگه ي ۳). ئم پرتووكه بكار بهينه بو دمس نيشان كړدني گرفته كي وپيوسته چي فېر يې لسر كومه له نمخوش بشدار بكم وشي چاك دمربارهي نمخوشييمكي فېر يې، پيوسته نواندنهكي (گران) بمدوي شو ريگانان وه يې كه له داهاتوودا ري له نمخوشي دمكمن. باشترين ريگاي يارمتي داني خلكي بو بكار هيناني ئم پرتووكه بشنوميمكي دروست نمميه كه خلكي دينه لات بو چاره سر لنيان كړي يا گرفتهكانيان يا گرفتهي مثالكانيان بسمر كمنوه. بكارانهوه سر ئم پرتووكه بو چارمسر. لوانه پيوستيان به كاتيكي دريژ تر و به كلكنزي.

خوت لمكار هلمقولننه تنها كلتي هلميه روو دمكات شو كته پينان رادمگيمني پيوسته چي بكم بشنوميمكي راستر. بم شنيويه رووداني نمخوشي دمرمكتيكمان دمكاتي بو يارمتي داني خلكي.

تېيىنى

ئىم پەرتوۋىكە بۇ ئىمە دانىرا كە يارمەتى خەلقى بىدات بۇ ئىمەدى خۇيان
بەرمەنگارى زۇربەى پىنويستىيە تەندروستىيەكانىيان بىنمە بەلام ھىمۋو
ۋەلامەكانى تېيىنە. ئىمەم نەخۇشەمكى تىرسىكت بەرمو روو بومو، ياكومانى
ھىمۋو لە زانستەمەكت، يا تواناي چارە سەركردنى، پىنويستە پەنابىيەتە بەر
داۋاكردنى يارىدەمدەر لە نىزىكتەرىن پىزىشەك، يا كاراي تەندروستى، يا بىنكەى
پىزىشەك، لە ھەر شۇيىنى پىكرى.



چاره سهری خومالی و بروای میلی

خه‌لکی له هه‌موو ناوچه‌کانی زموێ چارسه‌ره خومالی‌یه‌کان به‌کار دێنن. هه‌روه‌ها منداڵان سه‌ده‌ها سه‌له شینوازی کۆن یا په‌یرموکراوی ئاسایی بوێ چارسه‌ره به‌کار دێنن که منداڵان وچه به‌ وچه له باو باپه‌رانیانه‌وه بوێیان دهمینه‌تیه‌وه.

زۆر له‌و چارسه‌ره خومالی‌یه‌انه به‌هایه‌کی گه‌رنه‌یان هه‌یه به‌لام هه‌ندیکه‌یان مه‌ترسییان بپه‌ویه و زیان به‌خه‌شن. جا بپه‌ویسته چاره سهری خومالی به‌ووریاییه‌وه به‌کار به‌هێنری وک به‌کاره‌ینانی درمانه نوی‌یه‌کان

هه‌ولده زیان نه‌گه‌یه‌نی

چارسه‌ره خومالی‌یه‌کان به‌کار مه‌هینه ته‌نها نه‌و کاته نه‌یه‌ی که دانیابووی له‌سه‌لامه‌تی و زانا بووی له‌ چۆینه‌نی به‌کار هینانی



چارسه‌ره خومالی‌یه به‌ که‌له‌که‌کان:

نه‌و چارسه‌ره خومالی‌یه‌یه‌ی بوێ ماومیه‌کی دوور درێژ تا‌قی کراوته‌وه هه‌مات کاری درمانه نوی کان ده‌کات له‌ چاره سهر کردنی زۆربه‌ی نه‌خۆشی‌یه‌کان. نه‌که‌ر له‌و جاتر نه‌یه‌ی. هه‌روه‌ها نه‌رخه‌ی که‌مه‌تره‌ و زۆر سه‌لامه‌ت تهره‌

بوێ نموونه به‌کار هه‌بانی کوله‌ کیه‌کان بوێ چارسه‌ره‌ی کوخه‌و سه‌رما کاریه‌گر ترو که‌م ریه‌انه‌تره‌ له‌ هه‌ر شرووبیه‌کی یا درمانیه‌کی به‌هه‌ز که‌ بپه‌شیک ده‌ستنه‌شانی ده‌کات.

زۆر جار کوله‌ گه‌یا (روومه‌که‌کان) له‌ درمانه نوی‌کان به‌شتره‌ هه‌زانه‌تر و به‌ی زیان ترن بوێ چاره سهری په‌سیوو کوخه‌ و سک چووونی ئاسایی.

هه‌روه‌ها به‌کار هه‌بانی چا‌یه‌ه‌ندێ ئه‌له‌مه‌نی شپه‌رین که‌ دایکان ده‌یدمه‌ن به‌ مه‌اله‌ سک چووکه‌کانیان له‌ زۆربه‌ی درمانه نوی‌کان کاریه‌گرتره‌ که‌م مه‌ترسی ترن. گه‌رنگ ئه‌وه‌یه‌ منداڵی سک چوو بیه‌یکی زۆر شه‌له‌مه‌نی به‌خواته‌وه‌ (۱۵/۱)

سهنووری چارسه‌ره خومالی‌یه‌کان

چارسه‌ره‌ی خومالی بوێ هه‌ندێ نه‌خۆشی به‌که‌له‌که‌ به‌لام هه‌ندێ نه‌خۆشی به‌درمانی نوی جاتر چارسه‌ره ده‌کری. نه‌مه‌ش به‌تایبه‌تی بوێ هه‌موکرده‌ نوێنه‌کان وک هه‌موکرده‌ی سه‌یه‌کان، و ده‌رده‌ کوپان و گه‌رانه‌تا، و سه‌یل، و ریه‌کوله‌ کویره‌، و سووزمه‌ک، و تازی ده‌ستان. هه‌موو ئه‌مه‌نه‌ پبه‌ویسته به‌درمانه نوی‌کان به‌ زووترین کات چارسه‌ره به‌کرین. چاره سه‌ره‌ خومالی‌یه‌کان له‌ چارسه‌ره کردنیان به‌ته‌نها تا‌قی مه‌که‌رمه‌وه. له‌وانه‌یه‌ هه‌ندێ جار دانیابوون له‌ کاریه‌گرینه‌ی چارسه‌ره خومالی‌یه‌کان گه‌ران به‌ی (زه‌حممه‌ت به‌ی) له‌به‌ر سه‌ود بپه‌ویسته توژینه‌ و دی و ورد تری له‌سه‌ره‌ بکری له‌به‌ر نه‌و هه‌یه‌.

باش وایه‌ چارسه‌ره‌ی نه‌خۆشه‌یه‌ ترسه‌ناکه‌کان به‌درمانه نوی‌کان بکری نه‌که‌ر کرا با‌تر بپرس کردن به‌ په‌شیک یا یاری‌ده‌ده‌ری نه‌هندروستی به‌ی

شینوازی کۆن و نوێ

هه‌ندێ شینوازی ته‌ندروستی نوێ له شینوازه کۆنه‌کان چاته‌ به‌لام له‌وانه‌یه شینوازه به‌یروم کراوه‌کان (ناسایی یه‌کان) و کۆنه‌کان له هه‌ندێ حاله‌ت دا باشتر بن. بۆ نمونه له‌وانه‌یه شینوازه کۆنه‌کان بۆ چاودیری کردنی منداڵان و به‌ سالا جوان به‌ به‌زمی ترو باشتر بی له زۆر به‌ی شینوازه نوێ و گه‌شتی یه‌کان.

تا ئهم زووانه‌ش خه‌لکی باوهریان وابوو که شیرێ دایک باشترین خوراکی بۆ منداڵ. له‌سه‌ر حه‌قیقش بوون به‌لام کۆمه‌پانیا گه‌وره‌که‌نی شیرێ قوتوو یادمه‌س کرد ده‌ستیانه به‌ راگه‌یه‌اند کرد که شیرێ تۆز له شیرێ دایک باشتره ئه‌مه‌وا‌ی له هه‌ندێ دایکه‌ن کرد به‌ راگه‌یه‌اند شیرێ قوتوو به‌که‌ر به‌یه‌ن نه‌مه‌ش هه‌له‌یه له ئه‌نجامی ئه‌وه هه‌زاره‌ها منداڵ به‌ هۆی هه‌وکردنی سه‌یکه‌ن و به‌رسیتی مردن شیرێ دایکیش هه‌ر به‌ باشتره ده‌مینێته‌وه.

ریزی داب و نه‌ریتی کۆمه‌له‌که‌ت به‌گه‌ر و بنیادی له‌سه‌رنی

★ نه‌و به‌روایانه‌ی که یارمه‌تی چا‌بوونه‌وه ده‌ده‌ن.

هه‌ندێ چاره‌سه‌ری خوما‌ی کارێکی راسته‌و خۆ له‌سه‌ر له‌ش ده‌که‌ن هه‌ندیکه‌یان ته‌نها له‌به‌ر ئه‌وه‌ی خه‌لکی به‌روایان پێ هه‌یه. هه‌زێ با‌وه‌ر کارێکه‌ریکی مه‌زنه. (با‌وه‌ر به‌ به‌رد هه‌بێ چا‌ده‌یی). بۆ نمونه ئهم چیره‌که به‌یسته:

چاره‌یکه‌یان پیا‌وه‌یکم به‌ینی سه‌ره‌شه‌یه‌کی تونده‌ی هه‌بوو ژنێک چاره‌سه‌ری کرد به‌وه‌ی پارچه‌ به‌تانه‌یه‌کی شیرینه‌یی. دا‌ پێ و به‌روای پێ هه‌تا که حه‌یه‌کی کارێکه‌ره بۆ سه‌ره‌شه‌یه‌یه‌وه. پیا‌وه که به‌روای پێ هه‌تا و ئه‌شه‌که به‌ په‌له نه‌ما.

شه‌تیکی روونه که با‌وه‌ر هه‌تانه‌ی ئهم پیا‌وه به‌م چاره‌سه‌ره نه‌که به‌تانه‌که - وای ئێ کرد هه‌ست به‌ چا‌بوونه‌وه به‌کات. زۆر چاره‌سه‌ری خوما‌ی هه‌ن هه‌مان کارێکه‌ریتی هه‌یه. کارێکه‌ریته‌که‌ی له به‌روای خه‌لکی به‌ پێ له‌به‌ر ئه‌وه سو‌ودیه‌کی مه‌زنی هه‌یه له چاره‌سه‌ر کردنی ئه‌وه نه‌خۆشیه‌یه‌ی که خه‌لکی ترس و ده‌را‌وه‌کی و خه‌یا‌لیان بۆی ده‌چی که نه‌خۆشبن.

ئهم خاله‌تانه ئه‌مان ده‌گه‌رنه‌وه:

به‌ چاو چوون، ترسی هه‌یستری یا تۆقینی به‌ پێ هۆ. ئه‌وه ئازاره‌یه که ده‌ستنه‌شان نا‌کرێن (به‌تایبه‌ت له که‌چانی به‌یست ساله‌ یا له به‌ سالا جوان) ده‌را‌وه‌کی و نا‌رمه‌ته‌ی عه‌سه‌بی، هه‌ندێ حاله‌تی ته‌نگه نه‌مه‌سی و گه‌رفتی و به‌ خوراکی زامی گه‌ده، شه‌قه سه‌ر (میه‌گرین) با‌لو‌وکه‌ش.

هه‌لس و که‌وتی چاره‌سه‌رکه‌ر (ئه‌وه‌ی یاریده‌ی چا‌بوونه‌وه ده‌دات) له زۆریه‌ی ئهم گه‌رفتانه دا شو‌ینه‌واره‌یه‌کی مه‌زنی هه‌یه، هه‌موو ئه‌وه‌ی ئێی دا‌وا ده‌کری پێشاندانی چاودیری و با‌یه‌خدا‌نه به‌ نه‌خۆش و یاریده‌دانه‌یه‌ی بۆ ئه‌وه‌ی به‌روای به‌ینی که چا‌ ده‌بینته‌وه و یاریده‌ی دا‌ت بۆ حه‌سه‌نه‌وه و ئا‌رام بو‌ونه‌وه.

ههروها باوهری مرواف بهکاریگه رینی دهرمانه که زور به که لکه ههتاکو له چارسههری ههندی نهخوشتی نۆزکانیش.

بۆ نموونه کوندنشینهکان جی ماریومدانی ماره زههراو یهکان به چارسههری خۆمانی دمهکن بهودی نهم دهرمانه خۆمانی یانه دمهکنه سهر شوینی پنیومدانمه.



(۴) پیوی دال.



(۳) شیرهمنجیر



(۲) خملووز



(۱) سیر

نهم چارسههرانه بهکویرهی ولاتان دمهگوزین به لām هیچ که لکنکی راستهوخۆ له هیچ چارسههریکی خۆمانی دزی زههری مار و مرناگیرئی. نهوهی دهئی چارسههره خۆمانی یهکه یاریدهی چابوو نهوهی دا نهوه زور جار نهوه مارهی که پیوهی داوه زههراوی نهبووه. (۹۰٪) ی مارمکانی خۆره لاتی نزیک زههراوی (نین).

به لām ههندی چارسههری خۆمانی به که لکن وا له نهخوشتی مارانگاز دمهکن که مهربترتسی نهکمر بروای پی هینا.

لیدانی دهئی نزم دمهیتنهوه، و دمس بهجووله دمهکا، و له زمهکی کهیم دمهیتنهوه، و له لاکمی نهمه زههرمه. بهشینیمی به له شیدا بلاو دمهیتنهوه، بهم شیمیه مهربترتسی کهیم دمهیتنهوه.

نهکمر دلتیا بووی که چارسههره خۆمانی یهکه یا چارسههری کوندنشینهکه بی زیان بوو، به لām که لکی نهبوو. بهر ههستتی لهوه مهکه نهخوشتهکه بهکاری بینتی، لهوانیه لاتی کهیم له رووی دهروونی یهوه که لکی بی...

به لām که لکی چارسههری خۆمانی کهمه، له کهم نهوهی زوریش بهکاری دهئی، خه لکیکی زوریش بههوی مار پنیومدانوه دمهزن له بهر نهوه:

لیردا چارسههری خۆمانی هیچ کاریگه ریتیهکی دژ به پنیومدانه زه هراوی یهکان نییه (چ پنیومدانی مار بی یا جالجانکه یادوو بشت یا ههر نازمه لکیکی زه هراوی بی) اللهم تمنها کاری هیزی بروا هینان به چابوو نهوه نسی

باشتر وایه پیومدانی مار به چارسههری نۆی بکری له چارسههرکردن دوامهکهوه (ت ۱۰۵)

★ شو باورانه‌ی دمرکی نه‌خوشتی په‌که زیاده‌کن:

هیزی باورنه‌یان به شتیک یاریده‌ی چابوونموه دمدات، به‌لام شو هیزه له‌وانمیه زیانیشیان پی بگمیخی. نهمر کسینک باورمکی توندی همبوو که شتیک همیه نازاری دمدات ترسه‌که نه‌خوشتی دمخات بو نموونه: جاریکیان داوام ئوکرا که‌مچملای ژنیک که ماومیمکی کمه مندانی له‌بار چوومو تانینستا خوینی کمی له بهر دمچی.



له نژیک مالیندا دار پرتقالینکی ئی بوو پینشتیاری نموم بو کرد. که بهرداخنی له شمریمتی پرتقال بخوانموه (فیتامین C ی یتایه) نمودی که دماری خوین به‌هیز دمکات) هر چند دمترستا له وودی شمریمته‌که زینانی پی بیهختی خواریدموه.

مترسیپیمکی زیادی کردی نه‌خوشتی بوو. که فمحسم کرد هیچ ناتماوایمکی تمندروستی نمبوو ویستم دئی دهموه وبروای پی بینم که هیچ مترسیپیمکی لمسر نی‌یه به‌لام ووتی دممرم. له کوتاییدا دمزی ئلوی یالیزاوم ئی دا به‌بعله تمندروستی باشتی بوو له‌گه‌ل نمودی که دمزیه ئاومکه له رووی بزیشکی بموه هیچ کارینکی نمکرد. وه‌وی چابوونموکه‌ی نمبوو. به‌لام باومری به‌تینی به کملکی دمزییمکی چاکی کردموه:

شمریمته پرتقاله‌که هیچ زینینکی پی نه‌مبختی. نمودی زینانی لیندا باورمکی بوو که شمریمته که حال خراپتر دمکات. به‌لام باومری به‌دمرزییمکه یاریددی چابوونموه‌ی دا.

بهم شیمویه، بهم عمقییمته خملکی به‌ردموانم له بروا هینان به جادوو ونوشته و فالجیمتی، و به‌دمرزی و به خواراک نه حوارین، و شتانی ترکه‌گه‌ی منیمتی و نازاری بو دروست دمکن که پیویستی پی ناکات.

له‌وانمیه به‌شیموییمک یارمکی ژمنه‌کم دا پی به‌لام هر چند بهر کردنموم له‌وشته زیادی کرد نمومدمش بروام بموه زیادی کرد زینانم پی گمیلندوو، چونکه وام ئی کرد که باوربه شتی نادبیری پووج بکات. ویستم شتیکه چاکمموه وپاش چند روژی چووموه لای ژمنه‌که بو نمودی عوزر خوای ئی بینمموه (داوای ئی بوردنی ئی بکم) که تی بکات که شمریمته پرتقاله‌که نازاری نمداره. به‌لکو نازاره که له ترسموه هاتبو. و دمزییمکه کملکی پی نه‌گمیلندوبلکو له ترسمه رزکاری بوو بوی‌یه چاکمموه بوو.

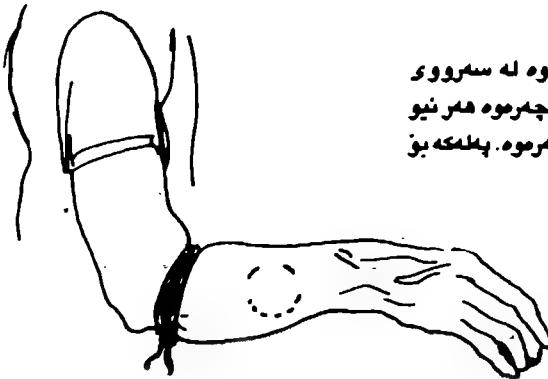
تی نه‌گمیشتی نم ژنه له راستیمکه چون‌نه ناوها له‌وانمیه یارمکی خوی ونمندانانی خیزانمکی بدات بو رزکار بوون له ترس وای ئی پی بتوانی بلیه‌خ به‌تمندروستی خوی بدات له داهاتوودا. تمندروستی پی‌منداناره پی‌موانیمکی به‌تین به‌تیکه بشتن و رزکار بوون له ترس.

زور شت هم زباز به مروف دمکه‌بهر جوبکه وایروا
دمکا که نمود زباز به‌مخشه

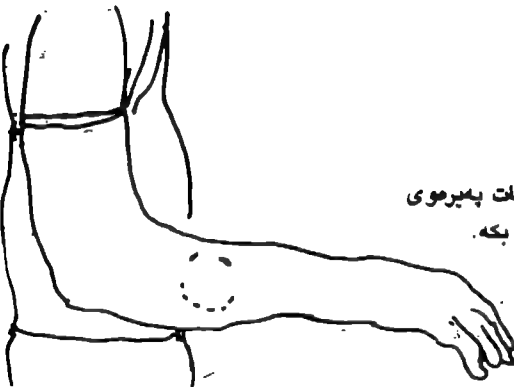
زیاد رموی له چارمسهرکردن

دکتور وهیب نینى له پرتو و ککیدا (پزیشک و بهر پرسیاری شارستلنیت) یاسى نهم چیروکه دمکات: «نزیکه ۱۹۲۷ و له ئهرتووس، سوریا، ماریک به لاوینکى حهفده ساڵمه دهوات - نهنکى به پهلە مەچمکى (بانى له سهر و نهنشکى یهوه به توکلى لقه توومکى ناسک دهنچى وک لهوى بلو بوو. بکسهر مندالکه دکوینریتمه لای پزیشک، ئهوىش دهرزیمکى دژ ماری ئى دهاو توینکه توومکه به دهن دمقرتینى له گهل ئومشدا که به دلنیلینى یهوه دوو باره دمهکاتمه که ههچ پنیوست بهوه ناکت. به لام نهنکه به بهرمییه که دنى بهم بریاره بهر پرسیاره ئاو ناخواتمهوه دکهریتمهوه سهر پینچاننى بانى له سهر و نهنشکیمه و به ههموو سوزیکیمه دهق دژنت بهرنى - دکتورمکان چى دهرزان - ئینستا زههرمهکه دمگاته دنى». [دکتورمکان چى دهرزان! ئهکهر نهپینچى ئینستا زههرمهکه دمگاته دلت]. ئهوى سهرسور هیننهر کس قسهى له قسه نهکرد (بههرههستى نهکرد) نه نهخوشهکمه نه کس و کارى نهم بنى پهرواییه بهردوام بوو تکهو رۆژى حهفدههم - ئهوه رۆژهى که پزیشک ناردى بۆ ئهوى بانى بهرمهوه کردم لهبهر ئهوى ههموو بانى وک خهلووز بوو نه بۆنهى ئهوه پینچانهویه - خهریکش بوو له سهر سوورمانا له بهر دم نهم کارستانهى له نهفلمیهوه بۆو بگریم. (تعامشای ل ۱۰۴).

۱- پینش وهرگرتنى دهرمان



باله تووش بوومکه بهپینچمهوه له سهر و نهنشکى پیهودانهکمه به توندى بهپینچمهوه ههر نیو سهعات جارى بۆ چهند چرکەیک بیکرمهوه. پهلکه بۆ داواى چارمسهرى پزیشکى.



۲- پینش دهرمان وهرگرتن:

پنیوست به مانهوهى پینچانهکمه ناکت پهبرموى ئههوزگارى پزیشکى یا کارى تهنروستى بکه.

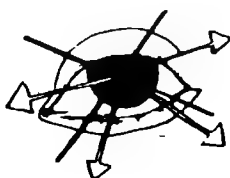
له چارمسهرکردندا زیاد رموى مهکه گوى له ئاموزگارى به پزیشکى به دروستهکان بگره.

به چاوموه بوون (به چاو چوون).

نمودی وای پروا بکات که کسی همیه توانای همیه نازاری دا لهوانمیه به راستی نمخوش بی. هر کسیکیش بروای به کلری (چلوی بیس) بعد، یلن به چاوموه بوون همی نموه کسیکه دمبنته کووشتهی ترسکانی خوی.



سیحرو جادوو هیچ کاریگرمیکی نییه
تمنها له سر نموه نمبئی که بروای پی همیه.



مخلفه بتوانی به سیحرو جادوو نازاری
هیچ مروفنی بدهی که بروای پی نمبئی.

همندی خهک که تووشی نمخوشیمکی بیس دمن یا له نکلو بمرمو رووی مردنی یمکی له ناسیلاومکلفین دمنموه بروایلن وایه به هوی سیحرو جادوووموه رووی داوه (به چاوموه بووه). لیردا هیچ پیموندیک له نیوان نم نمخوشینمو به چاوموه بوون یا سبیر تییه. هوکانی نمخوشی یا مردن هویمکی سروشتن.


مالی خوت لای نمو جادوو که رانهی، کواردمکسین که دمتوانن له به چاوموه بوون چاکت که نموده به فیرو مده. نمکمر به نمخوشیمکی ترسناک نمخوشی نمو داوای یاریدهی پزیشکی بکه.

<p>به لکو داوای یارممتی پزیشکیش بکه</p> 	<p>تمنها سمردانی - مفرقه مکه</p> <p>!</p> 	<p>تمنها نووخته مکه</p> <p>!</p> 	<p>نمکمر نمخوشیمکی ناموت همیه</p> <p>?</p> 
---	---	--	---

★ پرسیار و وه لآم دمر باره‌ی راده‌ی دروستی هندی برّوای میلی و چار سهری خومانی :-


نمونه هندی نمونده‌ی پیومند دارن به هندی لهو برّوایانه‌ی ژینگمکت. بگمری به دوا‌ی شینواژیک بریدعت دات له ناسینی کام برّوا به کمکن و کمیان زیان بمخشن له ناوچمکتدا.

هملیه! بملکو ناموزگاریشی که
که پرس به پزیشک یا کارگمری تمندروستی
بکات بو دوزینهوه و چار سهری
نمخوشی بهکه‌ی.




نمگر یمکنی برّوای وا بوو که هوی
نمخوشی بهکه‌ی به چاروه بوونه
نایا تمنها نووشته‌ی بو دمنووسی؟

زور جار نممه راسته
کاتی شیلکی سهری مندال چال دمینی
که لهشی که‌ی شلممینی (ت ل ۱۵۱) له
دس دا.
لهوانمسه مندال به پمله ریژمیک زور
شلممینی ومرتگمری لهوانیه بمری.



نایا چال بوونی شیلکی سهری مندال نیشانه‌یه که
که مندالکه به هوی سک چوون دمری
تمنها نمگر چار سهریکی دروست بکری؟

هملیه! به لآم لهمه گرنکتر نمومه
لهوانیه مندالکه به نوقسانی له
دایک بی نمگر دایکی بلیخ به
بابمینی خوارینه‌که‌ی نهدات. و
خوئی یود
به کار نه‌هینی بو نمونه..
(تمماشای ل ۳۱۸).



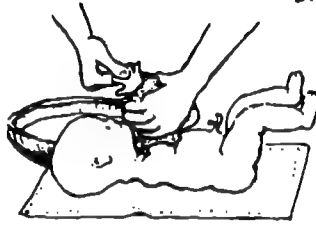
نایا نیشانه (خال) له لهشی مندال دمر دمکوی
کاتی دایکی له کاتی نلوس بوون دا حمزی له
خواردنیک تابعت کردبی و نمیتوانی بی
وه دس هینی

هیچ خواردنیک پاریزی ئی ناگری
بملکو پیویسته له سهری خواردنمویه
شیرو خواردنی هیلکه و گوشت و میومو
سموزه زور کت (ت ل ۲۷۶).



نمو خواردنانه‌ی پیویسته زمستانان
پاریزی ئی بکمن با بو چمند هملیه که
پاش مندال بوون چین؟

ئایا راسته نەبی مند الەه
بشوری تەنها پاش کەوتنی حەبەر
هەبلاش (ئالووک) نەبی



بە ئی پێوێستە چمکی حەبەلی هەبلاش
بەوشکی بەینێتەموو تاکو دەرکەوێ
بە لام دەرکێ مند الەه بە مێهرەبانی
بەبارچە قوماش تەر بە ئاوی شەلتین و
سەلبوون خاویز بەریتەموه...

ئایا راسته که ئه‌مبێ ژن دەرکەوێ شۆڕین
هەبکری لە پاش مندال بوون و کاتی حەبەر



هەمەبە! ژنە زیستانەکلەن دەرکەوێ بە
ئاوی شەلتین لەبەمکەم رۆژی مندال
بوونیانەموه
لەوانەبە دواکەوتنی خوشۆڕین بێنێتە
هۆی هەوکردنی و مەهرومەها ژنەکە
دەرکەوێ خۆ بشارەت هەمکەوتنی و یەستی
لەکاتی حەبەردا

ئایا راسته شیرێ دایک لەمەبێ
قوتو و ئامادەکراو لە شوشەبێ
شیردا بشارتەرە



بە ئی! شیرێ دایک باشترین خۆراکە بو
مندال و پە زۆرەبێ هەوکردنەکلەن
دەباریزێ —

ئایا راسته خواردنەمووی گولە گەلو
چالەکلەن قووش بوون بەسک
چوون یا تەبە کەلەکە



بە ئی! کەمترین شت کە
ئەم شەتەنە دەبێتەخەش ئەو
ئەو پە کەلەش زۆری پێوێست بێتەبێ

سلفیله لوانیه پیش خوار دیموه ی یا
پلش میوه یا سغوزه بی شورین پیو یستی
به کولاندن همی.



نایا راسته نلوی له بیری تروا نمخوشی
نگویزیموه.

همنیه! نلو خوی بهی کمه که لمش له
دمستی دمدات له کاتی سک چوندا بو
چاره سیری سک چون تماشای
شله منی دژ ووشک بوونه، ل ۱۰۲.



نایا راسته که نلوی برنج باشترین،
چاره سیری سک چوونه؟

به نایا راسته! نمخوش نلوزگاری دمکری
که خوراکي به پیت بخوات به تالیبیتی
لمکاتی نمخوشیدا (تماشای برکه (۱۱)
دمر باره ی خوراک



نایا راسته، پلریز له خواردن، له کاتی
نمخوشیدا زیان بهخشه؟

همنیه! کاریگر نییه.
لوانشه بیته هوی هوکردن و
سووتان و شوینعواری دریژ خلیس.



نایا راسته پمرداخ کرتن به کملکه
بو چار سیر؟



هملميه! بملكو زبان بمخشه. زور جار
ياريده دس پي كړدني هموكړدنه
ترسناكمن دمدات ورك دهر دموپان
(تینه ناس)



ثايا راسته دانانی قلوه بو سمر عجز
برين به كملكه؟

ملمبه پچتموچي متال په توندي
لفلج پرون زياد دمكت.



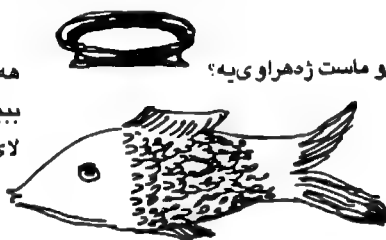
ثايا راسته پنچ ونهي فلجي متال په توندي
فوي متال پرون، نه پلټ متال
لفلج پت؟

هملميه! پنيويسته به گويزه دي توانا
رووتي كميتوه. بهينه بای بگاني
چونكه ياريدې نهماني تاكې
دمدات (تماشال ۷۶)



ثايا راسته تادار پيوسته
بچريتموه بو
شموي هموا نازاري نمدات؟

هملميه! به لام شم تيكمله لموانيه
بييته هوې بعد هرصس كردن (تورخه)
لای همدني كمس.



ثايا راسته خواردني ماسو ماست زدهراوې به؟

ملمبه چونكه پكهمويه له چند
مواپكي ژمروني كه نقراري ليش
و چلو دمكات.



ثايا راسته كه (كل) به كملكه بو چاو؟

چال بوونی شیلکی سمری مندال:



شیلکی سمری (مه لا زگی) مندال نمو پارچه نهرمه ی له تعموقی سمری تی. نمو خانی بکگرتنی ئینسقانی جومجومیه. نمو شوینه بو دوا جار که مندال دگاته سال یا سال و نیوی تمعن بک دگریموه.

دایکان له ناوچه جیلجیلکلی جیهان دمرانن چال بوونی شیلکی سمری نیشانسیمکی ترستکه گماروی مندالکانیانی داوه. به لام پروایان وایه که که ئی هو هیه بو نمو حالته... به لام له راستیدا ووشک بوونموه هو ی سمرکی چال بووی مه لاشووه (تماشال ۱۵۱)

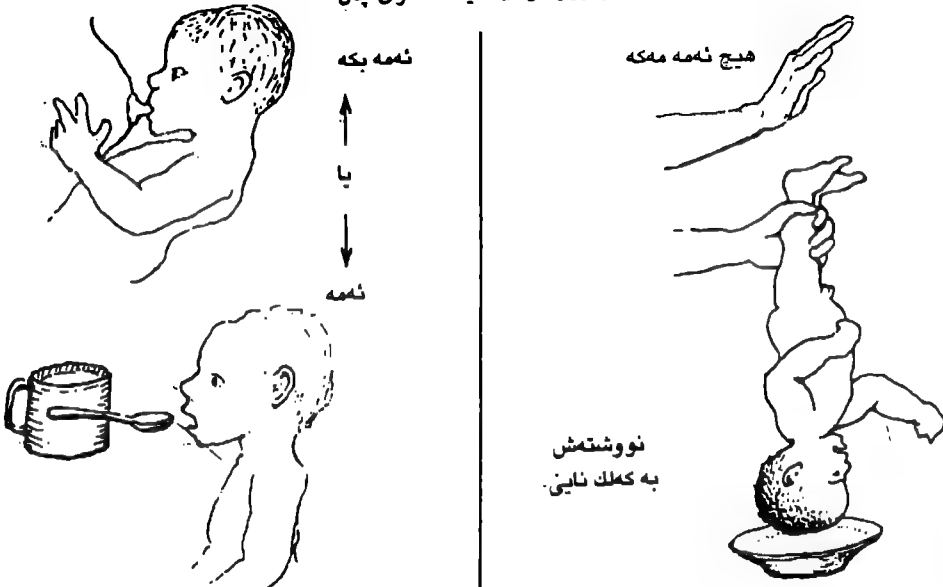
ووشک بوونموه له دمس دانی ئاوی لمشی مندال دگریمانی، بهریمیک که له وهرگرتنی زیاتر بی. عادة (ووشک بوونموه) روودعات، به هو ی سک چوون یا رشانموه یا هردوکیان به بکموه.

چارسمر:-

۱- شله مانی زور بده به مندالکه. وک شیر دایک، شرووی دز ووشک بوونموه (ل ۱۵۲) یان ناو پاش کولاندنی.

۲- چارسمری هوکلی سک چوون و رشانموه بکه (تماشال ۱۵۲، ۱۶۱) نگریم پیوستی کرد. له زور حالت دا پیوست به دمرمان ناکات.

بو چابوونموه ی شیلکه سمری چال



تنبینی:- لهوانه ئاوسانی شیلکی سمر (دبرپوقینی) بهرمو دمرموه، نیشانه ی هموکردنی بهرده ی مێشک بی. به زووترین کات دمس به چارسمرکردنی که (تماشال ۱۸۵) و به بهله داوای یارمندی پزشکی بکه.

رینگکان بۆ زانیینی کەلکی چارەسەری خۆمان

بە کارهێنانی چارەسەری خۆمانی لە لایەن خەڵکەوه ئەوه ناکەینێ که به کەلکه. بەلام له زۆر حالەدا به زحمەت به کەلک و زیان بەخش له یەک جودا دەرکێتەوه. زۆر جار پێویستمان به تۆزینەوهی تابەت بۆ ئەم مەبەستە هەیە. هەندێ بنەمای کشتی هەن که یارمەتیت دەدەن بۆ زانیینی (ناسینی) ئەو چارەسەرانی به کەلک نایەن. و لەوانەیه زیان بەخش بن:

١- هەر چەندە ژمارەى چارەسەری خۆمانی زۆر بوو ئەومەندە ئەگەری کەلکی کەمترە:
بۆ نموونە لە ژینگەمان ئامۆژگاری دەرکێ که هەندێ شتی جیاواز بکەن سەر سووتاوێ لەمانە

زۆربەى ئەم شتانه به کەلک
چابوونەوهی سووتان نایەن بەلکو به
تەنها ئاوێ سارد خستنه سەری به پەله
و پرس به پزیشك كردن ئەگەر
سووتاوێیهكە قوول بوو یا رووبەری
گەوره بوو به کەلکی دێ



(١) قاوه
(٢) زەردینهی هیلکه
(٣) رېقنهى مرشک
(٤) گێراوهی (مه‌عجونه) ددان
(٥) مین، تاد...

هەر چەندە چارەسەرکە پێس یا بۆکەن بوو ئەومەندە ئەگەری کاریگەریتى کەم دەبێ.
بۆ نموونە:

١- پێسابی مەدال نەنە سەر برین بۆ چابوونەوهی!

٢- کەسێ تووش بووی زەرتک وای بکەرێ مین بخوازەوه به هیواى چابوونەوه!

٣- هەرچەندە پێسابی بخریتە سەر ناوکی سورر هەلگەراوی مەدال یارمەتی چابوونەوهی نادات، بەلکو دەبێتە هۆی هەوکردنی توند.

(٣) هەر چەندە چارەسەرکە لە نەخۆشیەکە چوو ئەومەندە هۆی کاریگەریتەکەى تەنها بڕوا بوونەپێى.
پێموندی نێوان هەریەکە لەم نەخۆشیانە و چارەسەری خۆمانی بۆ چارەسەرکردنی لەم نموونانە روونه:

١- بۆشاکى زەرد بۆ کۆرپە یا کە سێ تووشی زەردوویی بووبێ (زەرتک)!

٢- سەلتە عەونی بەر (دەریا) بۆ چارەسەری نەخۆشی شیر پەنجە!

٣- شەریەتی تری سوو بۆ چارەسەری کەم خوینی (خوین کەمی)!

ئەم چارەسەرانە هیچ تەرخینی چارەسەریان پێ نەیه ئەوه نەبێ که خەلکی بڕوایان پێیەتی. بەلام دڵنیابە لە دوا نەخستنی دەس بە چارەسەرکردنی کاریگەر لە کاتی تووش بوون بە نەخۆشییەکی تەرسناک به هۆی بەکارهێنانی ئەم بابەتە چارەسەرانهوه.

زوکه (کیا) پزیشکی یهکان

۱- نهوهی له ناویاندا به کهنکه.



★ گوله کیا و بابونج

(بو پهسیوو کوخه بهکاردی)



★ پرچه شامداری (گهنم شامی) کولاو (بو میز پنی کردن

و بهردی گورچيله به کاردی).

★ ئاوی گیزمز (بو چارمسری سک چوون به کاردی)

گرنگی همندی لهم رومکانه به تایبهتی تامین کردنیان بو ئاوی لهشی که زوری پیویسته پیی له کاتی نهخوشیدا که له پینشدا باسی ئی کرا لهوه دایه.

۲- که ئی له دزمانه نوئی کان لهم رومکانهوه دزدمکرین:

★ دیجیتالین له گوئی دمه شیر (بو چارمسری

پهک کهوتنی دل بهکاردی)

★ نهسپرین له خپارموه.



۱- ناتوانین همسو شو روو مکنه ی به کمتکن و به کاردین له چار سمره خو مائی ی مکن بزمیزدین به لام له کاتی
 دلتیا نه بووی له روو مکنه قمت به کاری مهینه!
 هندی روو مکنی زور زهرای له ناوچه کسان د مروین له وانمش بلی

گونه ترانه تووی



۱ گونه میرو



۱- مینکه چنوکه



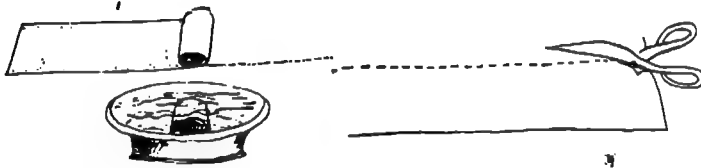
۲- مینکه کمرچک



دلتیایه لمشی کریسمه وی زهرای بوونی شم روو مکنه بو خفتگی به تابیت بو مندالان. یک پیره له
 گونه شیتان (گونه کرانه) یان یک توو له تووی گمنه کمرچک شو منده زهری تیایه که بهشی خوشنی مندالی
 بکلت!

قالبه خوئانیهکان - بو گرتهوهی ئیسقان

چۆنیهتی دروست کردنی قالب: پارچه قوماشینکی درێژ بیره (پانی نزیکه ۱۰ سم بێ) تۆزی گهچ پێوه که له پاشان به توندی به دهور خوی دا بیهیچهرهوه. ماومیهکی کم پیش ئهوهی قالبهکه به کار بێنی، بو چهند چرکمهک پارچه قوماشه ئامادهکراوه که له ئلودا نوقم که لهو ماومیهدا گهچکه رق دهبی. پیش پهنانهوهی قالبهکه:

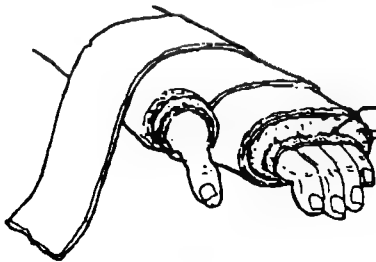


★ به باشی دلتیا به له حالهتی ئیسقانه (ل ۹۸)

★ راستهوخو قالبهکه مهخهره سهر پێست.

★ بێ یا مهچک به پارچه قوماشی نهرم بیهیچهرهوهو چینی تر لۆکهی له سهر دان.

★ له کوتاییدا چینی گهچ (پاش ئامادهکردنی و مکه باس کرا) بێ بیهیچهرهوه.

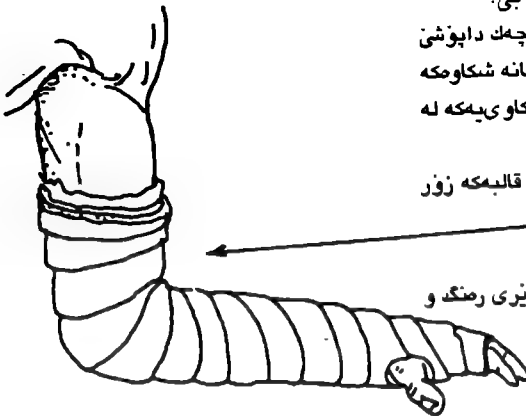


بیهیسته گهچکه به رمقی بهمینتهوه به لام دهبی زور توند بی له سهر بال دفتوانی پۆدره گهچکه له سهر چینهکهی سههرهوهی قالبهکه زیادهکهی بو ئهوهی لووس بی.

گرنگ ئهوهیه قالبهکه رووبهری ئهواو له مهچک داپۆشی یا له بێ بو بهرگری کردنی جوئه کردنی ئیسقانه شکاومه - گرنگیشه ههر دوو جوهمهکی پیش و پاش شکاوییهکه له کار بخری.

له کاتی گرتهوهی مهچکی شکاوییهیسته قالبهکه زور بهی مهچگی داپۆشی و مکه ئهوه:

پهنهکان به دانهبوئراوی بهینهوه و چاودیری رنگ و گهرمایی که



ئهگادار کردنهوه:

لهوانهیه لا شکاومه بئاسی ئهگر قالبهکهش توند نهبی. ئهگر کسهکه نا رهمحت بوو له قالبه توندهکه. یا له کلتی سارد بوون و شین ههنگهرانی یاسی بوهونهوهی سهر پهنهکانی، قالبهکه بشکینه و قالبی تر تازهی نهیهیچراوی بو بکه.

ههر گیز (قمت) قالب مهخهره سهر برین.

داغ كړدن (نوتوو كړدن)

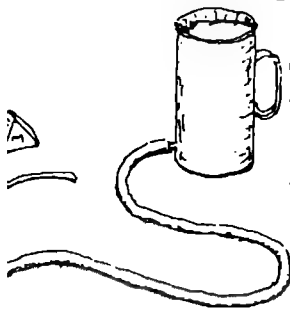
له ولاټكمماندا داغ كړدن بو چارسمیری زور نمخوښی بېكار دی، له سړیشو پښت نیشووه تاكو نمخوښی تیراوی
داغ كړدن هېچ كلكنكي پزېشكي نړیه، بلكو له زور حالت دا زيان بېخشه. كوټكاندېش زيانكېمان زانېوه
له بېر شوه تمنا له مو حالتانه نېغې كه دستيان ئې شوره به كاريان نهېنلوه (تلخړين درمان داغ كړدنه)
نېشانې نېمويه.

هر گيز داغ كړدن له چارسمیردا به كار مهېنه

بېجگه لهو نازارانې كه داغ كړدن دېنېته هوې جېگاكېشې همېشه له باره بو هو كړدن و زامې ترسناك
لهوانمېه بېنېته هوې مردنېش، به تايبېت شمېر داغ كړدنهكه له شوېنېته همستيارمگان ومك له مل روو بدات
بو نموونه.

كه ئې حالتې مردنم بېنې هو راستمو خو كهې داغ كړدن بوو به تايبېتې له مندا لآن دا.
شمركې كارای تمندروستې شمويه خراپهې داغ كړدن بو خلكې درخت.

هوځنهو رموانكېرمگان و نېرم كېرمگان: كهې پيوېسته به كار بهېنرېن؟



همدې خلكې زور هوځنه و رموانكې به كار دېنې شمېش چارسمیركې خومانې
باوه. زور جار به كار هېنلنې زيان دمېهځنې. زور بروايان وايه سك چوون و تابه
هوځنه چارسمیر دمكرېت (له ئاو كړدنه ئاو ريخولمويه له كومويه پك هاتووه)،
ياخود له رې رموانكېرو نېرم كېرمويه. به داخموه شم همولدانه ، بو
خاوينكېردنمويه ريخوله. ريخولهې تووش بوو (نمخوش) زياتر نازار دمكات
لهوې كلكې بې بگمېنې.

كم جار هوځنه يارموانكېر كهلك دمېهځنې زور جار به كار هېنلنې ترسناك
دمېنې - به تايبېت رموانكېره به هېز مگان.

شمو حالتانې كه به كار هېنلنې هوځنه يا رموانكېرې تيا ترسناك دمېن:

★ هر گيز هوځنه يارموانكېر به كار مهېنه شمېر كسمكه ئېشې گمدهې همبوو يا نېشانې هېوكړدې
ريخوله كوېرهې (سكې تېز) (تمشاي ل ۹۳) همبوو شمېر گړفتېشې همبوو بو چمند روژې.
★ هر گيز هوځنهو رموانكېر بو شمو كسمهې به پارچه گمدهې برېندار بووه به كار مهېنه.
★ رموانكېر يا هوځنه هرگيز مده كه مندا ل تاي بېر زې ئې يا تووش رشانمويه يا سك چوون بووبې يا
نېشانې وشك بوونمويه ئې ديار بې.

★ رموانكېرې به هېز هرگيز مده نمخوش يا لاواز چونكه شمېزياتر لاوازي دمكات
★ لهشت له سمر به كار هېنلنې رموانكېر به زورې رامهېنه (تمشاي گړفتې، ل ۱۲۹).

به کار هینانی هوقنه به دروستی

- ۱- لهوانیه هوقنه ی سووک یاریده چارمه کردنی گرفت (گیران) (پیسایی و ستلوی ووشک) بدات. تمنا ئلوی شلتین یا ئلوی تیکم به صابون به کاربینه.
- ۲- له حالته توش بوونی کسی که دمرشیموه به ووشک بوونموه. دمری شلیمکی دژ ووشک بوونموه له سمرخو له کوموه بخریته زوورموه (تماشای ل ۱۵۲).

ئمو هوقنهو رموانکهرانه ی به کار هینان یان باوه:

رۆن گمنگهرچمک	ئموه رموانکهریکی به هیژە زۆر- چار زیان بدا. لهوهی کملکی بی باشتر الوایه زۆر به کار نهیمت
کاربۆناتی مەگنسیۆم (میلک ئیف مەغنیزیای) خوێ ئیسییووم (مەغزیووم سلفایت) (تماشا ل ۳۶۸)	هوقنه ی خوئییه به ژمی بهربست بهکاری بهینه به تایبته یو گیران. زۆر تر بهکاری مهینه و ههرگیز له کاتی بوونی سک ئیشه به کاری مهینه.
رۆنی کانزا (تماشا ۳۶۸)	له همدی حالته به کاردی بو چارمه ی گیران. لای ئهوانه ی توشی مایه سیری بوون. ئامۆزکاری به کار هینانی ناگری چونکه تهنه پیسایی چمور دمکا

به کارهینانی رموانکهر و هوقنه به دروستی.

رموانکهرمکان و مک هوقنهوان به لام کاریگهریتیان کهمتره.

هوقنهکان: ئمو تمنا حالته ی که پپو یسته تیا هوقنه به زۆری به کار بهینری ئهنا حالتهی زهراوی بوونه
(ل ۱۰۳) بیجگه لهه لهوانیه به کارهینانی هوقنه زیان بهخش بی.

رموانکهرمکان: دمری (میلک ئیف مەغنیزیای) یا یهکی تر له خوێ مەغنیسیۆم به ژمی بچووک بو
چارمه ی همدی حالتهی گرفت به کربی هروما رۆنی کانزا دمری له توش بوانی مایه سیری به
کاری.

ژمهکان ۳- ۶ کوچکی چا پینش خوتن دمی (رۆنی کانزا ههرگیز به کار مهینه چونکه لهوانیه هینامینه
گرنگهانی خوراک له نلوی بهری).

رۆی ی باشتر

★ ئمو خوراکه ی ریشانی تیا به: راستترین و ناسکترین رینکا بو نرم کردنی پیسایی زۆر پیسایی کردن به

کارهینانی خوراکی پریشانه وک (تماشال ۱۲۹) هروها خواردنموه ئاو به زوری و خواردنی میومو سموزه پاك کراویش یارمعی دمدن. هروها راهینانی لعشیش له سمرکتیکی دیاری کراو بو بیسایی کردن گرنگه.

ئاوو نهخوشی

ئاو له گرنگترین هوکاری (ریگای) گواستنموه نهخوشیه درمی یهکانه (لهوانش گرانهتاو کولیرا) بو خو لادان لم نهخوشی یانه پیویسته ئاو به کار هاتوو بو خواردنموو شورینی میومو سموزه تهعقیم (بکوئی) بکری.

شینوازی به کارهاتوو و دروست بو تهعقیم کردنی ئاو

- ۱- کولاندنی ئاو بو ماومیهک له ده دقیقه کمتر نمبی.
- ۲- پیوه کردنی کمرسهی کلور (کلورین) به ئاووه به ریژهی ۵ دلۆپ بو هر لیتری ئاو. له شینوکان و ناوه بازرگانیهکلی کلورین: کلوراکس، میلنوت، جافل... تاد، همووشیان همان کاریگهریتان همیه به تساوی. هرژانهکه به کار بینه.
- ۳- ئاوکه بخزینته ئاو جامیکی تمکنومو له زیر تیشکی هتاو راشتو خو بو نیو سعات (کاتی نیومرو)، یا بو ماومیهکی دریز تر ئهگهر تیشکی هتاو به هیز نهبوو.
- ۴- باشتروایه بهیلى بن بنیتموه پینش خواردنموه.
- ۵- پالاوتن: به کارهینانی پالتومری تابیت (فیلتر).

ریژهی ئاوی پیوست بو خواردنموه (چهند ئاو پیویسته تا بخوریتموه)

شورینموهی خوینی مروف له پاشهروک به ئاو به ریی گورچیلموه ئهمنجام دمدری. ساردکردنموهی لمش له ریی به هلم بوونی ئاووه که پینست دمری دات (ئارمه خووانوه) لهر ئموه پیویسته هسوو روژیک بریکی تماو شلمهمنی بخوریتموه.

پینگیشتوو پیویستی به دوو لیتر همیه روژانه له کمنی خوش و کاری سووک دا. پیویسته ئهم ریژمیه زیادکری ئهگهر کمن گهرم و کارمه قورس بوو.

زۆربهی دانیشتوانی وولاته عمریهکان شلمهمنی تماو ناخوئموه، له بهر ئموه له خهڵکانی تر زیاتر له بارن بو تووشی بوون به بهردی گورچيله له مموادیکی دریزدا

ئاو بخورموه بو پاراستنی خوت له بهردی گورچيله.

ناسینی نه خوشی

هوکانی نه خوشی

خه‌لکی له لیکنه‌وه‌ی هوکانی نه‌خوشی جیلواژن به‌جیلوازی ولاته‌کمان و رابووردویان.



مندال تووشی سک چوون دمی. هو‌ی چی‌یه؟

له‌وانه‌یه دانیش‌توانی کوند‌مکان ب‌لن هو‌که نه‌وه‌یه دایک و ب‌لوك
هه‌لساون به‌کارێکی نابجی، یا له‌وانه‌یه مندال‌که به‌چاو‌وه
بووبی...

له‌وانه‌شه پزیشک ب‌ل نه‌مه له نه‌ج‌ل‌می هه‌وکردن یا به‌تایه‌ک ب‌ی.
له‌وانه‌شه کارای نه‌ندروستی ب‌ل هو‌که نه‌وه‌یه ناوی کوند‌مکان
پاک و ب‌ی که‌ردم‌ن، ناود‌ستی ئه‌نی‌یه.

له‌وانه‌شه کارایه‌کی کومه‌لایه‌تی ئێ سک چوون‌که له‌ناکامی نارێکی دابه‌ش کردنی زمو‌ی و سامان ب‌ی له‌ نێوان
خه‌لکی دا.

به‌لام فیرکاری خۆ‌ئێدگا کله‌یی ده‌خاته نه‌ستوی نه‌بووشی فیرکردن و به‌رو‌م‌کردن.
به‌م شه‌وه‌یه ده‌بینن خه‌لکی نه‌خوشی والێک ده‌دینه‌وه که به‌گونجی له‌کمل تاقیکردن و رای تاییه‌تیاندا به‌لام
کی ب‌نکاویه‌تی (راسته)؟ له‌وانه‌یه هه‌رک‌سی له‌وان به‌ته‌وا‌ی راست ب‌ی یا‌تا راده‌یه‌ک راست ب‌ی هو‌ک‌ش
ده‌که‌رنه‌وه بو نه‌وه‌ی که.

نه‌خوشی که‌لی جار له‌شتی زو‌رو له‌یه‌ک خه‌روه بوو رو‌وداده‌ت

هه‌ر هو‌یه‌ک که‌له‌سه‌روه باس کرا له‌وانه‌یه به‌شدارب‌ی له‌ تووش کردنی مندال‌که
به‌سک چوون. بو‌ری گرتن له‌نه‌خوشی و چار‌سه‌رکردنی به‌سه‌رکه‌وتوویی پ‌ئو‌سته
زانستی‌یه‌کی به‌ریلا‌ومان هه‌ب‌ی له‌سه‌ر نه‌خوشی‌یه با‌وه‌کانی نا‌وچه‌کمان و کۆی
هو‌کارمکانیان.
ئهو نه‌خوشی‌یه جیا‌جیا‌بانه‌ی له‌م په‌رتو‌وک‌دا هاتو‌وه به‌ کۆیری پیا‌هم‌دان و زارا‌وه‌ی
پزیشکی زانستی و ئۆی ئی کرا‌ونه‌وه.

بو‌ نه‌وه‌ی که‌له‌که ته‌وا‌و ب‌ی له‌به‌کاره‌ینانی ئهم په‌رتو‌وک و بو‌ نه‌وه‌ی به‌کاره‌ینانی
ده‌رمانه پ‌ش‌نیار کرا‌وه‌کان ب‌ی زیان ب‌ن، پ‌ئو‌سته نا‌گادارو شار‌مه‌رای نه‌خوشی‌یه‌کان
هو‌کانیان ب‌ی به‌کۆیره‌ی زانیاری‌یه پزیشکی‌یه‌کان. خۆ‌ئێدنه‌وه‌ی ئهم برگه‌یه له‌وانه‌یه
له‌و ب‌وار‌دا به‌که‌له‌کت ب‌ی.



بو‌چی کۆر‌ده‌کم

بابەتی جیاواز لە نەخۆشی یەکان و ھۆکانیان

باشتر وایە نەخۆشی یەکان لەکاتی چارەسەرکردنیدا خەڵەبکریته دووبەلەبەت:

نەخۆشی یە درمی یەکان و نەخۆشی یە نادرمی یەکان:

نەخۆشی یە درمی یەکان (لەیکدی گەرمکان، پەتا) ئەو نەخۆشیانەیە کە لە کەسیکەوە بۆ کەسیکی تر دەگوزێرێتەوە. پێویستە ساغەکان لە نەخۆشیەکان جودا بکەینەوە (بەپارێزین).

نەخۆشی یە نادرمی یەکان (لەیکدی نەگەرمکان): ئەو نەخۆشیانەن کە کە لە کەسیکەوە بۆ کەسیکی تر ناگوزێرێتەوە ئەم نەخۆشیانە ھۆی تریان ھەیە. لەبەر ئەوە پێویستە بابەتی نەخۆشی یەکان بزانن: ئایا ئی دەگوزێتەوە یان.

نەخۆشی یە نادرمی یەکان (لەیکدی نەگەرمکان)

ھۆکارەکانی نەخۆشی یە نادرمی یەکان فرمو جیاوازان. بەلام بە پەتا (بەلێ گرتنەوە) بەھۆی بەکتریا یا ئەو میکروبەکانی کە ھەرش دەبێت سەرلەش ناگوزێرێتەوە. ئەم نەخۆشیانەش لە کەسیکەوە بۆ کەسیکی تر ناگوزێرێتەوە. زۆر گرنگە بزانن کە دژە زیندەکان یا ئەو دەرمانە پەرھەڵستکارانەی میکروب یاری دەی جابوونەوەی نەخۆشی یە نادرمی یەکان نەدەن. (ل ٥٥).

لەبەرت بێ: دژە زیندەکان کەلکیان نییە لە چارەسەرکردنی
نەخۆشی یە نادرمی یەکان

نموونه لەسەر نەخۆشی یە نادرمی یەکان

ئەو گەرمکەکانی بەھۆی یەکان کەوتن یا داووشان لەمەلەش دا روودەن:	ئەو گەرمکەکانی لەلەختەری درمی یەکان روو دەدەن کە ئازاری لەش دەدەن:	ئەو گەرمکەکانی لەکەمی ئەو کەسێکە نەو کەلەش پێویستی بێ یانە روو دەدەن:
<ul style="list-style-type: none"> - عەصبە (رومانتیزم) - سینگە کوشتە. - قە - مێشک و مستان. - مایگرین (شەقەسەر) - ئالوی سێ (کەتەرەکت) - تیراوی 	<ul style="list-style-type: none"> - نەلیرجیا (خەسەسەت) - تەنگە نەفەسی - زەھراوی بوون - مار پێو دەن - کۆکەیی جگەرە - زامی گەدە. - ئالوودە بوونی مە. 	<ul style="list-style-type: none"> - بەدخۆراکی. - کەم خوینی - ئالوسانی پەریزادە.
<p>ئەو گەرمکەکانی لەمەلەش دا لەداک دەن</p> <ul style="list-style-type: none"> - لێو کەرویشکەکان - مە (ھەندێ بابەتی) - خەیل - و ئی و ھەندێ بابەتی - نوکسانێ تر - ئەندائی پەکەوتە 	<p>گرفتە دەن و نەکان (نەخۆشی ھوش):</p> <ul style="list-style-type: none"> - ترس لە زبانی شتیکی بێ ئازار - تۆقین - ئەو ترسێکە کۆنترۆل نەکرێ - نەرمەختی عەصبە (دەراوکی) - کۆنترۆل نەکرێ. - بەچاڵووە بوون 	

نەخۆشی یە درمی یەکان (لەیکدی گەرمکان)

نەخۆشی یە درمی یەکان لە بەکتریالە روودەدەن و لە زیندەموری تر کە ئازاری لەش دەدەن روودەدات ئەم نەخۆشیانە یە زۆر ریکا بلاو دەبێتەوە. ئەوا لەبەستی ھەندێ میکروب بەزیندە گرنگەکان کە دەبێت ھۆی بێتاونەدەم. نموونەش لەسەر ئەو نەخۆشیانەی لەوانە روودەدەن.

نمونه لمسہر نہ خوشیہ درمی یہ کان۔

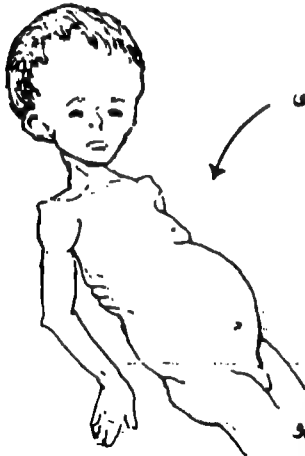
[illegible]

بکتریلو ٺهڻو زیندو موانه ی که د مینہ هڅوی پتا زور بجو وکن هټاکو به میکر و سکو بیش نابینرین
نیمیش ټامرنه که لمسه بجو و کمان ګوره دکاتوه.

به‌لام فلیرۆسمان قه‌وارمیان بجووگرته‌لمبکتریلو به میکروسکۆپ نابینترین دژمکان (وێک پینسلین و تتراسایکین - تاد) یاریده‌ی جاپوو نه‌وه‌ی ئهو نه‌خۆشیا نه‌ ده‌مه‌ن که له‌ئهنجایم بکتریلوه‌ ده‌بن و ئهم دژانه‌ هیچ کاریگره‌تیکیان نی‌یه‌ به‌ چارسه‌رکردنی نه‌خۆشی‌یه‌کێکی به‌هۆی فلیرۆس وێک لووت گیران و گۆی ربه‌ و مێکوته‌... تاد. به‌تا فلیرۆسی‌یه‌کێک به‌ دژمکان چارسه‌ر ناکرێن و هیچ سوود ناکه‌مه‌ن و له‌وانه‌شه‌ به‌کاره‌ینانیان هه‌ندی زهم‌ر بکهمه‌ن. (تعامشا دژمکان، ل ۵۷)

نهو نهخوښيانه ي بهر محممت له يک جيلامکړينه وه.

لوانیبه همدی جار واروودات کئو نفخوشینهی له نکلمی هوێ جیلواز که پنیوست به چارفسری جیلواز دکهن بمرمو گرتنی لیهک چوون بجن. بو نمون:



- به‌خوږاکي (۱۱۲)
- هموگرېښې پښت (بلژنمې) جگه له به‌خوږاکي.
- سيل پېشکمونوو (۱۷۹)
- هموگرېښې کونکرده له کونکندامې ميز
- گرغتي ډل
- گرغتي جگړه يا سيل
- لويکيميا (سمرغتي خون) يا هر سمرغتيکي تر:

ئەمۇ نەخۇشپانەى بەزىمىمەت ناومىكانىيان لەمىك جودا دىمىكىنەمۇ.

كەل ئىمۇ ناوانەى كە خەلەى بۇ نەخۇشپەكان بەكارىاندەنن بىش ناسىنى بەكتىرىا و مىكرۇپ و دەرمانە بەرەملىستىكارمىكانىيان باو بوو. ئەمۇ نەخۇشپە جىباوازانەى ناومىكانىيان لەمىك دىمچوو وىك تا ئىھاتن يا ئىشى (زانى) كەلەكە، ھەمان ناویان دىمەخشی تاكو ئىستا لە ھەندى شونىنى زەوى ئەمۇ ناوانە بەكارىدن. لەوانەى پزىشكەكان لەشاردا ئەم ناوانە نەزانن و بەكارىان نەھىنن. لەبەر ئەمۇ ەمشاپەر بىروایان واپە كە ئەم نەخۇشپانە پزىشك ناتوانن چارەسەریان بىكات ئاواھا خۇیان بەبەكارەننەى گزەگىاو چارەسەرى خۇمائى (كوردەوارى) چارەسەرىانى دىمەن. لەراستى دا زۆرەى ئەم نەخۇشپە خۇمائىانە لە پزىشكى زانستىدا ناسراون لەمەل جىباوازی ناومىكان.

چارەسەرە خۇمائىپەكان

بەمەلەى زۆر نەخۇشى دىن بەلام چارەسەر كەردن بەدەرمانە
نۆىكان ھەندى جار بەچەند پەلەمىك لەوان باشترە

لەوانەپەمىكان رەكارەمەن بەتابەت لە
ھەمەكەندە ترسناكەكان وىك ھەمەكەندە، سىپەكان (نەمۇنە) و
گراۋە تاو سىل و تاى زەمىستان.

بۇ ناسىنى ئەمۇ نەخۇشپانەى كە پەنویست بەدەرمانەى نۆى دىمەك و چۆنەپەتى ئەم دەرمانانە، پەنویستە دىنەيا
بىن لە ناوى ئەمۇ نەخۇشپەى كە ناسراوہ لای كارەمەى تەندىروستى يا لەم بەرتووكة.

ئەمەل لەم بەرتووكدە ئەمۇ نەخۇشپەت نەدۆزىپەمۇ كە ئى دىمەرىنى ھەمەلە لەزىر
ناوئەى تەردا يا لەم بەرەمەدا كە بابەتەكانى ھەمان نەخۇشى تۆزىنەمۇ ئى دىمەك.
لەستى ناومەروك و پەرتست بەكارەپەننە.

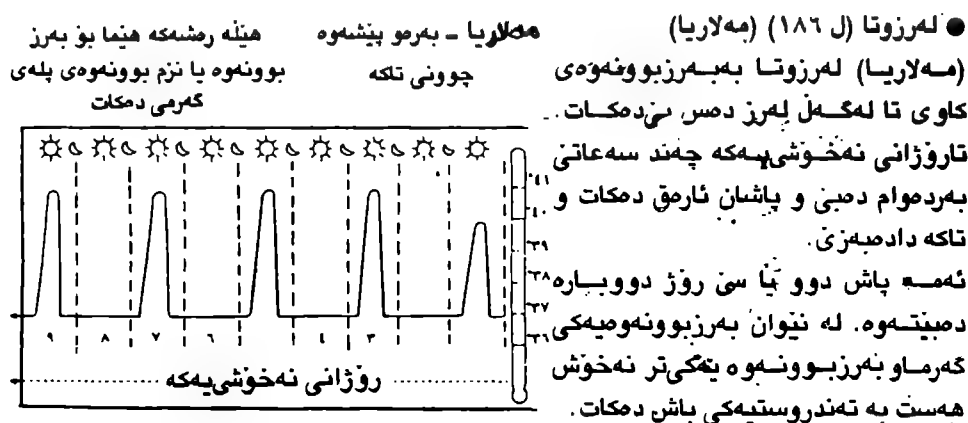
ئەمەل دىنەپاش نەبەوى لەبابەتى نەخۇشپەكە بەتابەت ئەمەل نەخۇشپەكە ترسناك دىار بوو تاقي كەرمۇہ
پەرىدەى پزىشكى وەدەس بىنى.

تیکه‌ل بوونی هه‌ندی لهو نه‌خوشیانه‌ی دمبینه هۆرتا



تا:

تابهرز بوونه‌ودی گهرمای لهش له‌سهروو (باودید) دود دمکیمیسی تا له‌ئاکامی
چهندین حالت و نه‌خوشی روودهدات نه‌ک له‌یه‌ک نه‌خوشی یه‌ود وک خه‌ک بر‌وایان وایه.
بۆ به‌رگری کردن له روودانی نه‌م نه‌خوشیانه‌و چار‌سهرکردن‌یار کره‌ک وایوو له‌یه‌کیان جیه‌کی‌نمه‌وه.
ئه‌وا نمونه‌ی هه‌ندی لهو نه‌خوشی به‌ توندو ترسانا‌که‌ی که تا گرنگ‌ترین نیشان‌ه‌کانیسی. ئه‌م نه‌خوشی به‌ یانی
(روونه‌کی) ی به‌رام‌به‌ریش باب‌ه‌تی تاکه (به‌رزی‌بوونه‌موو نزم بوونی گهرم) و چۆن‌یه‌تی ههر نه‌خوشی‌یه‌ک
دم‌دم‌مخات

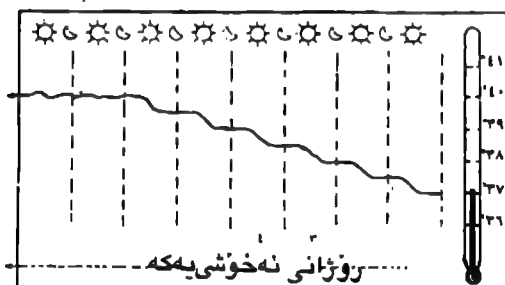


گرانه‌تا - به‌رمو پیتسه‌وه

هه‌موو رۆژی تاکه به‌رز

چوونی تاکه

دمبیتسه‌وه



● گرانه‌تا (ل ۱۸۹)

گرانه‌تا وک په‌سیوینکی ئاسایی دمس پی دمکات و گهرمای لهش که‌مه که‌مه و به‌رمه‌ره رۆژانه به‌رز دمه‌یتسه‌وه
لێدانی دلیش له‌سهرخۆ دمبی له‌وانه‌شه‌ حالت‌ه‌که سک چوون یا گهرانی ووشک بوونه‌ودی له‌گه‌دا‌بی.
ئه‌مه‌ر که‌مه‌که تووشی له‌رز و که‌شه‌که وورینه‌بوو ئه‌وا ئه‌و که‌سه زۆر نه‌خوشه‌.

تیفوس (ردشہ تا) (ل ۱۷۲)

مخوشی تیفوس وک کرانہ تا وایہ ددینہ هو ی ددرکوتی پلمیک و له سیروزه دمچی لمکل همدی شین
هملکرانی بچووک بچووت

هموکردنی قایروسی جگر پله ی گرمی گئی جار دلمروانی
بهرمو پینشومچوونی تا نخوشی یه کدا سووک دمبی



۴

● هموکردنی قایروسی جگر (ل ۱۷۲). زردوویی

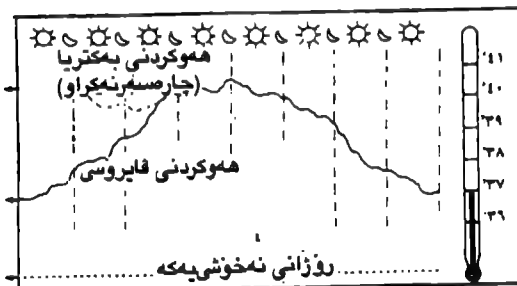
کسه که خوراکی لمبرچاو دمکوی

خواردن و جگر مکیشانی حمز ل نابی، هیلنجی دی.

رنگی چاوبکان و پیست مملو زرد دمبی و رنگی میزکهای پرتقالی یا قلومی دمبی و رنگی پیسیه کهای

سبی دمبی. جگر دناوسو نهرم و شل دمبی. تایه کی سووک کسه که زور لاواز دیاردمبی.

هموکردنی سیهکان - بهرمو پینشومچوونی تکه.

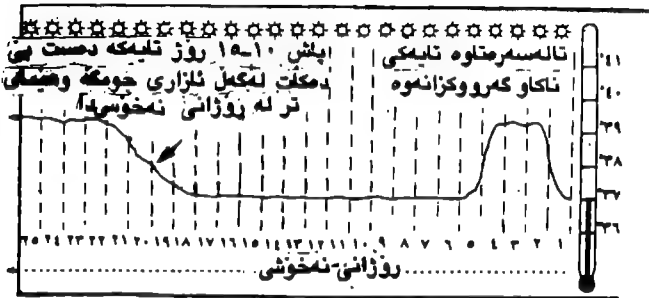


● هموکردنی سیهکان (بنمونیا) (ل ۱۷۱)

همناسه دانی به پهلوی لاواز. بهرز بوونهودی به پهلوی لکمرما. کوکو به پهلوی سوز یا زرد لمکل کلمی

خویناوی. لهوانیه نیشی سنگی هبی کهواته کسه که زور نخوشه.

تای روماتیزم - بمر و پینشموه چوونی



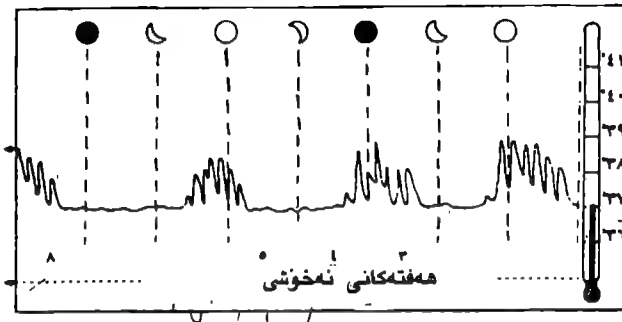
تای روماتیزم (هموای جومبکه) ل ۳۱۰

له مندا لاند زور بلوه. یا خود لهو کسانسی نیوان ۱۰-۲۰ سانی. نازاری له جومکه تای هر زور چار پاش همو کیدنی. گمر و روو دمات لهوانسیه نازاری له سنگه روویدات. لیکل تمکه نهفسی و لهوانشیه جوولهی بی ویست له قاج و دست روویدات

تایمکه به شمبول نیت. بمر

دمینتموه پاش بیومرو وله
شمو دا نیته خوارموه

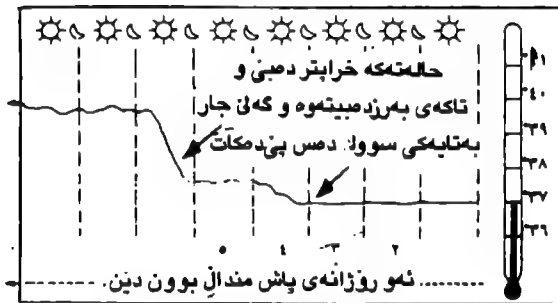
تای مالت - چوونی تا. بمر و پینشموه



● تای مالت (بروسیلووسن) (۱۸۸)

زور چار بهمست کردن بهماندوو بوون و سمریشمو ئیشی ئیسقان دست بی دمکت. گمر ما (تا) نارمل کردنکه زور چار بهمشو دمبی. گمر ماکه بۆ چمند روزی نامینی و پاشن دمکرتموه لهوانشیه ئیمه بۆ چمد مانگی یا چمند سانی بمر دموام بی.

تای زیستانه - بېرمو پېنښموه جوونی تاکه.



● تای زمیستان (ل ۲۷۶)

نم تابه رژی یا زیاتر پاش مندا ل بوون دس پېدمکات. تاکه ش لمسرمتاوه زور بېرمو نابی لمپاشان بېرمو دمیتموه. یونیکي بوکمن (بیزراو) له دمر دراومکانی ژتی ئ ژن همیه. شیش و خوین بېرموون له همدی جار. لموانه به نم نمخوشیانه ترسناک بن. که ی نمخوشی تریش لمکمل ثمانندا و بېتابیمت لمناوچه ناوهراستمکان (چهلکمان) همدان نیشانه ی ثمانی تریان همیه. جیلوازی کردن له نیوان نم نمخوشیانه قورسه. زور بهشیان ترسناکن له بېرمو پېویمسته داوای یارمهتی پزیشکی بکری.

برگه‌ی چۆنیه‌تی پشکینینی (فه‌حس کردنی) نه‌خۆش. (۳)

پروئینسی فه‌حس کردنی نه‌خۆش پێویستی به‌ ووردبینی و بایه‌خ پێدان هه‌یه‌؟
 - پروئینسی فه‌حس به‌ پرسیار کردن له‌ نه‌خۆش دەس پێ بکه‌ بۆ زانینی ئهو ئازارانه‌ی هه‌ستی پێ دمه‌کات.
 - به‌شێوین ئهو نیشانه‌کانو ئهو ئارمه‌تیلان به‌گه‌ڕێ که‌ یارمه‌تیت ده‌دمن بۆ دۆزینه‌وه‌ی نه‌خۆشی‌یه‌که‌ و ده‌سپێشان کردنی وناسینی حاله‌تی نه‌خۆشه‌که‌و راده‌ی نه‌خۆشی‌یه‌که‌ی.
 - نه‌خۆشه‌که‌ له‌ هۆدیه‌کی باش ره‌وشه‌ن کراو فه‌حسه‌که‌ و له‌ هۆده‌ی تاریک فه‌حس مکه‌، باشتر وایه‌ به‌تشی که‌ مه‌تو روون کرابێته‌وه‌.
 - باش گوێ له‌ هه‌موو کۆکی له‌ نه‌خۆش بگره‌ و چاودێری هه‌موو نیشانه‌که‌ی نه‌خۆشی‌یه‌که‌ بکه‌ که‌ ئی دیاری ده‌مات ئهم شێوه‌ نیشانه‌ زۆر گرنگ، به‌تایبه‌تی لای مه‌دا لای یا ئهو نه‌خۆشانه‌ی توانای قسه‌ کردنیان نی‌یه‌.
 - کاتی به‌ریا کردنی فه‌حس، هه‌موو تێبینیه‌کان بنوسه‌ بۆ ئه‌وه‌ی له‌ پاشان بیه‌خه‌ته‌ به‌رده‌م پزیشک یا یاریده‌ده‌ری پزیشکی ئه‌گه‌ر پێویستی پێ کرد (ل ٤٤)

پرسیارمکان:



ئهو پرسیارانه‌ی که‌ له‌ نه‌خۆش دمه‌کێن له‌ کاتی فه‌حس کردنی دا.
 ● ئیستا چ ئارمه‌تی کردووی؟
 ● چ حاله‌ت باشتر دمه‌کات؟ چ خه‌راپتری دمه‌کات؟
 ● ئایا پێش ئهم جاره‌ هه‌چ دانه‌ بووه‌ به‌م شێوه‌یه‌ یاخود که‌سێ له‌ خزم و هاوسی کانت وایان ئی هه‌تووه‌؟

به‌رده‌وام به‌ له‌ پرسیار کردن له‌ نه‌خۆش بۆ زانینی شتی زیاتر ده‌رباره‌ی نه‌خۆشی‌یه‌که‌ی. بۆ نمونه‌ -

ئه‌گه‌ر نه‌خۆشه‌که‌ ئازاری پشته‌ی هه‌بوو ده‌رباره‌ی ئه‌مه‌نه‌ پرسیارێ ئی که‌.
 ● شوینی ئییشه‌که‌ (داواوی ئی که‌ با به‌هه‌نجیه‌که‌ هه‌یما بۆ شوینی ئییشه‌که‌ بکات).
 ● کاتی ئییشه‌که‌: ئایا به‌رده‌وامه‌؟ یا به‌ر بچره‌؟
 ● بابه‌تی ئییشه‌که‌: ئایا ئیژه‌؟ وک سووتانه‌وه‌یه‌؟ وک ده‌رزێ پێکه‌ردن یا وک چمه‌قو؟ یا وک برووسکه‌ وایه‌ (پله‌مه‌دات)

● پتیه‌مه‌دی ئییشه‌که‌ به‌خه‌مه‌وه‌: ئایا نه‌خۆش ده‌توانی له‌گه‌ڵ ئییشه‌که‌ی بنوی یانا؟
 ئه‌گه‌ر نه‌خۆشه‌که‌ مه‌دا لایه‌کی قسه‌نه‌که‌ر بوو ته‌ماشای نیشانه‌که‌ی نه‌خۆشی‌یه‌که‌ بکه‌. جونه‌ وشێوه‌ی گریانیه‌که‌ی چاودێری که‌ (بۆ نمونه‌ -

ئهو مه‌دا له‌ی گوئی دێشی زۆر جاره‌ رایدکه‌شی یا ده‌ورو به‌ری ده‌و ئی).

● باش چاودیزی نەخۆشەكە بکە پیش فەحس کرینی تەماشای رادە ی لاوازی و شینوێ جوولانە وە ی و جۆری هەناسەدان ی بێ گەردی بێ و هۆشی بکە.

● لە نیشانە کەش و وێش بوونەوه بگەری (ل ۱۰۱)، وە نیشانەکانی بوورنەخوش (ل ۷۷).

● نەخۆشەكە ئایا کەسەكە بەر خۆراکە یا بەش خۆراکە. ئایا هیچ کێشی کەمی کردووە؟

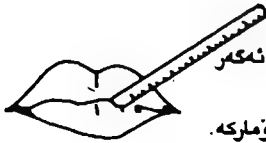
● ئەوانە کەسەكە نووشی نەخۆشیەکی کۆتەر دەبوو بێ کە کێشی وێدە وێدە بە مەوێکی درێژ دادەبەزی. تەماشای رەستی پێستی و چاوەکانی بکە.

● زەرد هەلگەران بەتایبەتی لە لیوێ کانیدا، و ناو پێلۆمکانی نیشانەکی کەم خۆین بە (ئەنیمیا) (ل ۱۲۵)

● شین بوونەوه ی لێوێکان و نێوێکان گرتە راستەقینەکانی هەناسەدان ی نیشانە دعات (ل ۹۷)، (۱۶۷)، (۳۱۳) ئەوانە ی دڵ (ل ۳۲۵).

● رەنگی خۆلەمێشی کال لەگەڵ پێستی تەرزۆر جار نیشانە ی لەخۆ چوونە. (ل ۷۷)

● لەوانە کە رەنگی زەرد (زەردووی - زەرتک) لە پێست و چاوە لەناکام نەخۆشیەکانی جگەر مەوێن وەک هەوکردنی جگەر (ل ۱۷۲) بەمۆم بوونی جگەر (ل ۳۲۸)، کێشی ئەمێبی (ل ۱۴۵) یا نەخۆشیەکانی زراو (ل ۳۲۹) لەوانەشە زەردووی لە منداڵی تازە لە دایک بوو رووبەدات (ل ۲۷۴).



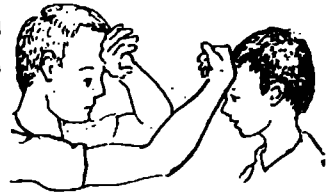
● پلە ی گەرمی: لە ژیریەوه هەمیشە پلە ی گەرمای نەخۆش بزانری ئەگەر

تاشی ئی نەبوو.

● ئەگەر کەسەكە زۆر نەخۆش بوو، رۆژانە لای کەم جوار جار پلە ی گەرمای تۆمارکە.

● لە حالەتی نەبوونی گەرمای (تاکر) دەتوانی بەگەرمای نێو چاوانی خۆت یا کەسێکی ساغ لەگەڵ نێوچاوانی نەخۆشەكە بەراود، باشتەر وایەشت دەس بەکار بێنی بۆ بەراوردکردن

● ئەگەر کەسە نەخۆشەكە تایی لێهاتبوو دەتوانی پە ی بەجیاوازیەكە بە ئاسانی ببین.



● ئەوه گرنگە بزانری کە ی وچۆن تاییاری دعات، وچەن بەردەوام دەبی وچۆن دادەبەزی، لەوانە خەشتە ی تاکە یارمەتیمان دات بۆ دەستیشان کردنی نەخۆشیەكە. نموونەکان:

● مەلاریا (لەزرونا) دەبێتە هۆ تایی بەرز لەگەڵ تەزوو دەست پێ دەکات و بۆ چەند سەعاتی بەردەوام دەبی حالەتەكە هەر دوو یاسی رۆژ جاری دووبارە دەبێتەوه (ل ۱۸۶)

● گرانتا دەبێتە هۆ تاییەك کە کەم رۆژ لە دوا ی رۆژ بەرز دەبێتەوه.

● زۆرجار نەخۆشی سیل دەبێتە هۆ تاییەکی نزم پاش نیوێ روان، بەلام لە شەو زۆر جار ئارمە دەکات و لەو کاتەدا تاکە نزم دەبێتەوه.

تایبێتی:-

● تایی بەرز یا نزم (لە ۳۶ پلە ی سەدی کەمتی)، بەشێوەیەکی ئاسانی لە ئەمۆزادان لەوانە هێمەیک بێ بۆ هەوکردنی تر سەك (ل ۲۷۵).

● بۆ زانینی خەشتە ی تایی نەخۆشیەکانی تر تەماشای (ل ۲۶-۲۷) کە.

● بۆ زانینی چۆنیەتی بەکارهێنانی تاکر، تەماشای لاپەرە ی داهاووبکە.

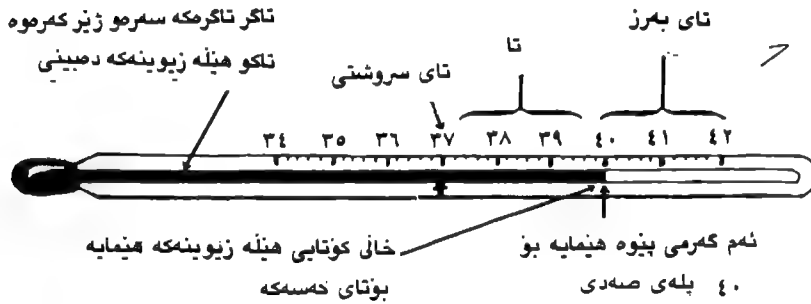
● بۆ زانینی چی کردن پاش بەرز بوونەوه ی گەرمای، تەماشای ۷۵ کە.

چونیهتی بهکار هینانی تاگر (تهرازووی گهرما)

بیویسته هموو خیزانی و له هموو مانی تاگری هینی. روزی جوار جار پلهی گهرمی لمشی نهخوش بگرمو نو مار بکه.

بنور = پلهی صمدی

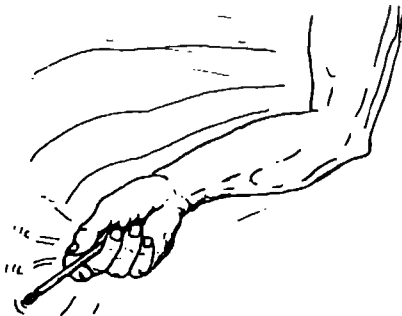
چون تاگر دمخوینیموه..



- چون تاگر بهکار دینی

۱- تاگره که باش به ئاوو صلیون یا سپرتو خاوین کرموه. بهمینز بییتمکینه تاگو هیمای بو بکە که متر له ۳۶ پلهی صمدی دمکت

۲- تاگر بخهره



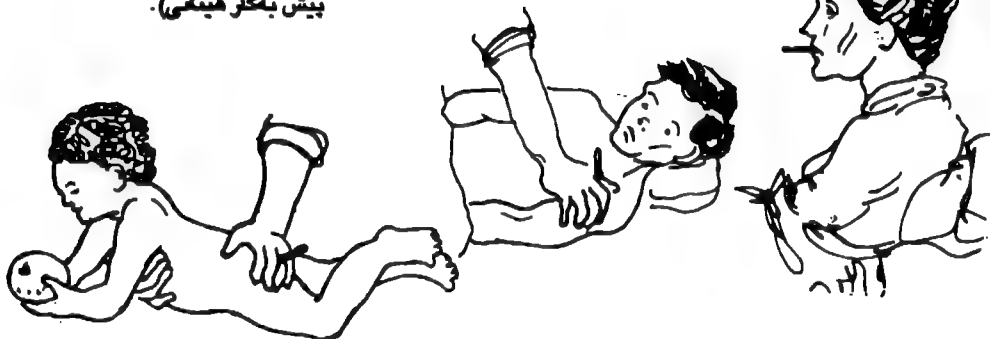
له دمرکوم (یا دمرلش)
بهووریایی-بمتابیستی له
مندالان (باشتر دایه تاگره
که تهریکری یاخیریته
مهرهستی رۆن (چو)
پیش بهکار هینانی.

یا

زیر قولتغ (بال)
له کاتی ترسان له
وهی نهخوش
بیگمزی.

یا

زیره زمان
(دمم بهداخهلوی
بهینلکرموه)



۳- تاگره که لمشون خوی بهینلکرموه بو ماوهی دوو دقیقه.

۴- تاگره بخوینلکرموه. له بیرت بی که گهرمی زیر بال کممی کمتر له گهرمی دمم. بهلام گهرمی دمرکی کوم توژی زیاتره.

۵- تاگره که باش بهکار هینانی باش بهماوو صلیون بشو.

همناسه دان

چاوریری کردنی همناسه دانی نمخوژ پښوېست به ټکاډار بوونی شپوازی همناسه دان قوونی، خیرایی و زحمته دینی چاوت ئی بی ثایا هر دوو لای سنگ بیهکسانی لهگل همناسه دان و همناسه هملکیشان دمجوولین.

دنوانی خیرایی همناسه دان له دقیقه یک دا (یاخیرایی همناسه دان و هملکیشان بیهکوه) بزاین ټکر سعاتمان بی بوو خیرایی همناسه دان لای ټنگه شتون و منډالانی گوره له نیوان ۱۲-۲۰ جار له دقیقه یکدا به لآم له وانیه له منډالان دا بگاته ۳۰ همناسه له دقیقه یکدا. وچل جار له دقیقه یکدا له منډالانی بچووک.

همناسه دانی لوانه ی تایی بهرزیان ټپه و لوانه ی نمخوژیان له کونندامی همناسه دان هیه (وک هوکردنی سپیکان) خیرایی خیرا تربی له ناسایی.

ټکر همناسه دان که سطحی و سووک بی خیرایی له ۴۰ جار له دقیقه یکدا بی، ټمه زور جار هوکردنی سپیکان دمکینی.

بلش، کوئی له دمکه کانی جولانموی همناسه دان بگره، بو نمونه:-

- خرمو زحمته له همناسه دان دا لوانه ی نمخوژ ټنگه نفسی بگینی (بهرهنگه پل ۱۷۶).
- دمکی پرخمو زحمته همناسه دان لای کسی بی هوش له وانیه نیشانه ی گیرانی گروو یا قامیشه ی با یا زمان، یا بلغم یا تفه یا هر له شیکی دمکه تربی.
- چاو دیری بکه ټکر پښتی نیوان پرسو و مکان و گوشه ی مل داچووبی له کانی همناسه دان. ټمه ټمه دمکینی که زحمته هیه له همناسه کیشان لوانه ی لم حالتدا نمخوژ، تووشی، هوکردنی سپیکان بوو بی (ل ۱۷۱)، یا ټنگه نفسی بووبی (ل ۱۶۷) یا هوکردنی قامیشه هوایی یکانی بووبی (۱۷۰)، یا دس له شیکی ناموله گروو دمنالینی. (ل ۷۹)
- ټکر کهسه که تووشی کوکه بووبی ئی بپرسه ثایا نارحمته دمکات له کانی خودا. له بلغم ورمته وچندایته و ثایا بیکل بهخوینه بپرسه.

لیدانی دل (خیرایی دل)

بو زانیی لیدانی دل، پهنجه کت	ټکر نعتوانی لیدانی دل	یا راسته خو کوئی بخمره
بخمره سر مچک وک لهو ټینویه	له مچک هست پی بکی	سر سنگوه کوئی له
دیاره (پهنجه کت بکار	پهنجه بخمره سرمل	لیدانی دل بگره.
مهینیموه بو هست کردن به	له لای گروو وک له	
لیدانی دل.	شینوکه دیاره.	



ووریای (لور) هیز و خیرایی ورینی لیدانی دل به ساعات بکارینه بو ژمردنی خیرایی لیدانی دل له دقیقه یکدا به.

لیدانی دلی سروشتی مروف له باری پشودا:

پی کمیشنون ۶۰-۸۰ لیدان له دقیقه یکدا.

میرد منډال ۸۰-۱۰۰

منډالان ۱۰۰-۱۴۰

خیرایی لیدانی دل لمکل ومړش ویزوتن و همنچوون و ترس یا لمکل بهرزبوونموی کمرلدا
۲۰ لیدان له دمیقمیکدا زیاد دمکت لمکل زیاد بوونی هر پلیمکی صدی کمرل.

نمکر کسمکه زور نمخوش بوو، لیدانی دل بگره و کمرلو خیرایی همنسعدانی توملر که = بو نموونه:

- لیدانی دل خیرا و نرم لموانیه باری بورانموه بگیمینی (ل ۷۷).
- لیدانی زور خیرا یا زور ناریک لموانیه هیمای نمخوشی دل بی (ل ۳۲۵).
- لیدانی خو (نریکه خو) له که سیکي تووش بووبه تاي بهرز له وانیه هیملی بو کرانمعا. (ل ۱۸۹)

چاو:-

تماشای رنگی بهشه سپنمکه ی چلوبکه ثلثا سروشتیه، سوور یلزمده؟ چلوډیری هر زمحمهتیک له
بینایی کسه نمخوشمکه بکه داوا له کس نمخوشمکه بکه چلوکمانی به هیواشی بههموو لایمکا
بجوولیننی (بو خوار وسرو، چمپ وراست).

لمرزانموی چاو یا بینینی هر جولیمکی ناریک له چلوا نیشانه ی پمکموته له میثک دا (نولسلتی)
تماشای قمواره ی بیبیل کل بکه (دوو پمنجره ی رمشن له تلوه راست چلو) نمکر زور بچوک بوون، بیر
له نمکری زهرای بوون یا کاریگریتی همدی دمرمان (ومک دیمول) بکرموه. نمکر بیبیلکلن پلن و
کوره بوون لموانیه نموه نیشانه ی باری بورانموه بی (ل ۷۷)

تماشای هر دوو چلوبکه تماشاکه نمکر جیلوازی له نیوانیان دا همبوو، بتلیبیتی له قمواره ی بیبیلکلن



هر جیلوازی که له قمواره ی بیبیلکلن باریکی بزیشکی نکلو دمکیمینی:

- نمکر چاوه بیبیل کورمه زور بهلزار بوو یا بوه هو ی رشتنموه لموانیه کسمکه تووشی ثلوی رض
بووبی (کلوکوما) (ل ۲۲۲).
- نمکر چاوه بیبیل بچووکتره که زور بهلزار بوو لموانیه کسمکه تووشی همکردنی رنگینه
(قمرحمیه) بووبی نموش هموکردنی ترسناکه. (ل ۲۲۱).
- جیلوازی قمواره ی بیبیل له که سیکي بی هوش، یا نموه ی لسمری درایی، له وانیه له کلرکموتنیکی
(نولسلانی) میثک یا بوری خوین گیرانی دماغی بگیمینی (وستانی میثک) دمکیمینی. (ل ۳۲۷)

همیشه بهراوردی قمواره ی بیبیلکلن لهی کسکی بی هوش یا هر کسکی تووش بوو لسمر دا

بکه.

گوئی، قورگه، دم



گوئی: همیشه له نیشانمکانی هموگردنهکان و نازاری گوئی - بهتابیت لهو مندالاندا که تووشی پسیوو تا بوون بکولمروه لهو مندالهی که به توندی نمکری یا گوئی خوی دمگوئی یا دمورو بهری دموتی، زور جار تووشی هموگردنی گوئی بووه. (ل ۳۰۹)

گوئی به بهزمیییموه (بهنرمی)، بگوشه، نمکرم نم جولعه بووه هوی زیاد بوونی نازار نمممهوه دمکیمهنی که لیرمدا هموگردنی همه له کوونیکو گوئی دمروه. تماشاکه نمکرم لهوئی دا کیم (زووخاو) لهناو گوئی همبوو. تیشکیکی بچوک لهوانیه یاریده یین بدات، هرگز چیلکه یا لهشینکی بیز یا شتی داسن مخره ناو گوئیوه.

باش دلنیا به (بکولمروه) له بیستنی کسمکه له هردوولوه. دمرباردی کهریو زینگاهو لهگوئی دا، تماشای (ل ۳۲۷) بکه.

قورگه و دم: دم و قورگه له زیر تیشکی هتاو یا تیشکی پاتریک فمحس بکه. زمان پالنه خوارموه به بکار هینانی کلکه کچوچی یا داوا له کسمکه بکه بلن شاه ۵۵۵

چاودیزی بکه نایا (نمکرم) قورگه سوور هلمکرا بوو و نمکرم نالوزمکان ناو سابوون یا پربوون له پلهی سپی وکیم همروها دمیش فمحس که بهشوین زام یا هموگردنی بووک بگرمی، یا زامکانی زمان، یا بووک (کرمی) بوونی ددان وگرفته کانی تر.

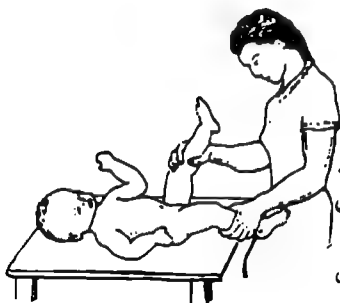
لووت (کهپوو): نایا لووت ناوی ئی دمرو یا ناوسلووه؟ (تماشاکه نایا مندالکه لهلووتموه همناسه دمدات چوئیمه همناسدانی چونکه مندال زور جار له لووتموه همناسه دمدات نک لهدمموه) تماشای ناو لووت که به بکارهینانی تیشکی پاتریک و تماشای هر سوور هلمکرا نی یا ناوسانی یا بوئیکو نلخوش (بیزراو) بهلغم یا خوین بکه. همروها تماشای نیشانمکانی هموگردنی گیرفانوکهکان (سایناس)، یا حساسیمتی لووت (تای دریس) بکه (ل ۱۶۵).

پنست (دمروهی پنست):

فمحسی گردنی هموو له شی نلخوش گرنگه نمکرم نلخوشی بهکشی سووک بی، بیوپسته مندالان تهاو روت کیمهوه له کاتی فمحس گردنیان. زور ووریل به له بوونی شتیکی ناسروشتی وک:

- زام یابرین یا پارچه.
 - سوور بوونموه
 - پله یانیشانه نالاسیلی بکان
 - هموگردنهکان (نیشانمکانی سووربوونموه) تا نیش وناوسان و پیمان (گری).
 - هموگردنی رژینه لهو بکان (بریتی به له گری حری بچوک له مل و زیر بال....) تماشال ۸۸.
 - کمرسه یا گری ناسروشتی.
 - تووک بی مووشه (نرم) وکوتگی (هلمورینی)، له دس دانی رنگی یا نوقلنی له برسیکنموه.
- ل ۱۱۲.

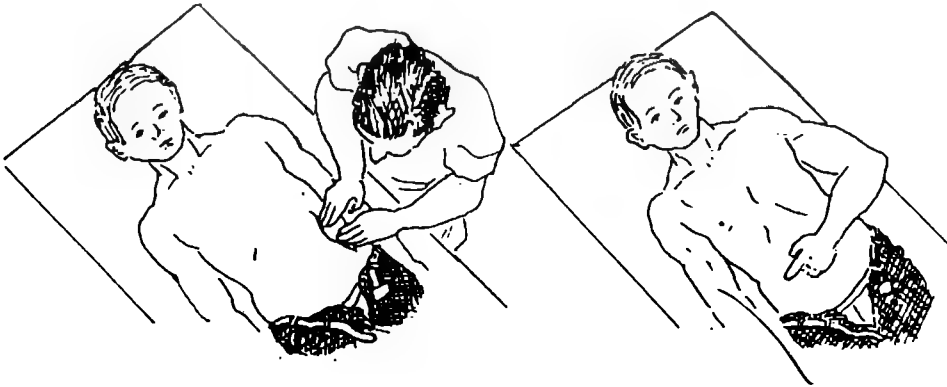
● هلمورینی برژانگ (لهوانیه نیشانهی گوی بی ۱۹۱)



که هر مندالیک فمحس دمکمی، تماشای لاسمتکلی که باش، و کوئندهای زاوژیو نیوان پنجمکانی وپشت گوئی و رمکی موومکانی (بهشوین نسیپن و کمر وی، و قارچک و زامکانی پنست دا بگرمی. بو زانینی گرفته زورمکانی پنست (تویژی سمرموه) جیا گردنمویمان لهیک تماشای ل ۱۹۶-۱۹۸. بکه

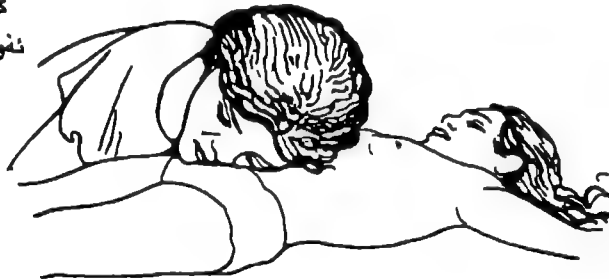
ئەگەر كەسنى ھاۋارى لە ئېشىك كەرد لە سەكى، ھەمۇندە شوپىنى ئېشىككە بە وردى بىزىنى. ھەمۇندە بىزىنى ئايا
ئېشىككە بەردەوام يا پىچر پىچرە، ھەمۇندا ھەمۇندە بابىتىكە بىزىنى: (زانە، كىزى بوون ۋەيە) ئېشى تېزە ۋەك
دەرزى ژىنىنە يا ۋەك چەقۇلىدەنە...
كەسنىك فەخس دەكەى ئاگادارى بوونى ھەر ئاۋسانىي يىگىرى يەك بە.
زۆر جار شوپىنى ئازارمە دەسنىشەنى ھۆى ئازارە كە دەكەت.

بەكەم چار داۋا لە كەسە بە ئازارمە بەكە بە
بەنجەمەك ھىغا بو شوپىنى ئازارە بە بەكەت.
لە پاشان لە شوپىنەكەى ئىو بەرمۇەى ئېشىككە دەس
بى بىگە. بە مېھرىبانى قىشار پىخەرسەر شوپىنى
ھەمە جۆر لەسك تاكو بىزىنى كام شوپىن زىاتىر دېشى.



فەخس كە ئەگەر مەكو (ئايىا) سەك رەقەيەنەرم ۋەئيا لە تۈنەى كەسەكە داپە ماسۇلكەكەنى سەكى
خاۋاكەتە. ئەگەر سەكى رەق بوو لە ۋەئەيە نېشەنەى بارى ئىز (بون) بىنى لە سەك ۋەك ھەمۇكەردىنى ھەمۇ پۈش
ياربىخۇلە كۆنرە. (تەمەشەى ل ۹۴).
ئەگەر كۆمەنت لە بارىكى تېز ۋەك ھەمۇكەردىنى پىرتىون (ھەمۇ پۈش) يا رېبىخۇلە كۆنرە كەرد، ھەلسە بە
تەقەكەندە ۋەى ئېشى كەردەنەمە (ل ۹۵).
ھەست كە بە ھەر گىرى يەكى نەسروشتى (ئاساىى) يا شوپىنەنى رەق لە سەك دا. ئەگەر كە سەكە ھاۋارى لە
ئېشىكى بەردەوام لە سەكى لەكەل دل ھەلەشەنە ۋە گىران كەرد، كۆيت بىخەرم سەر سەكى يەۋە ئاۋھا (بەم جۆرە):

كۆى لە كەكە كەكى يىخۇلەكەن بەگە.
ئەۋە نېشەنەمەكى لە ناكەۋە ئەگەر پاش
دوۋ دەقىقە كۆيت لە ھىچ نەبوو.



ئاگادارى سەكى بىنى دەكە بە

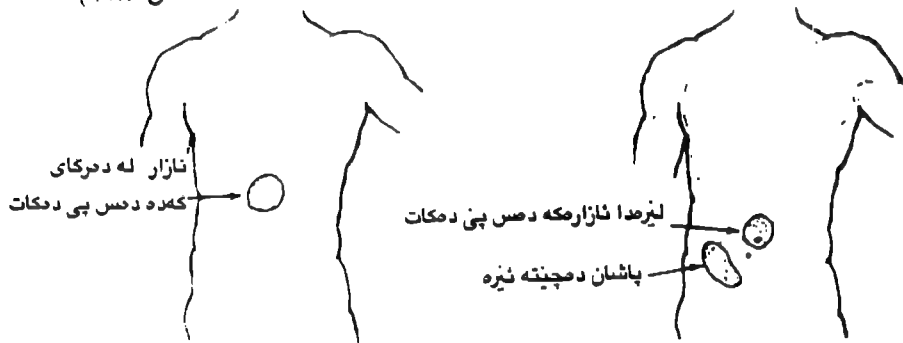
ئەم وىنەنە شۈيىنە بە ئىشەككەنى سەك و ھۆكەمكەنى ئىشەككەمەن پى نىشان دەدەر

ھۆكەمكەنى رىخۇنە كۆيۈرە

(تەمشەك ل ۹۴)

زامى گەدە

(تەمشەك ل ۱۲۸)



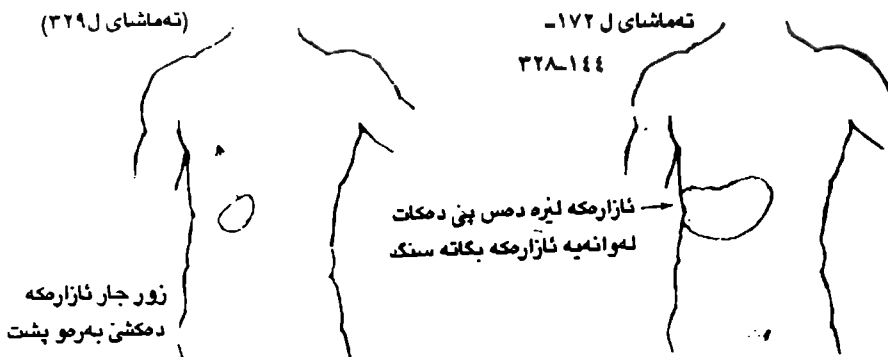
جەگەر

تەمشەك ل ۱۷۲ -

۳۲۸-۱۴۴

زراو

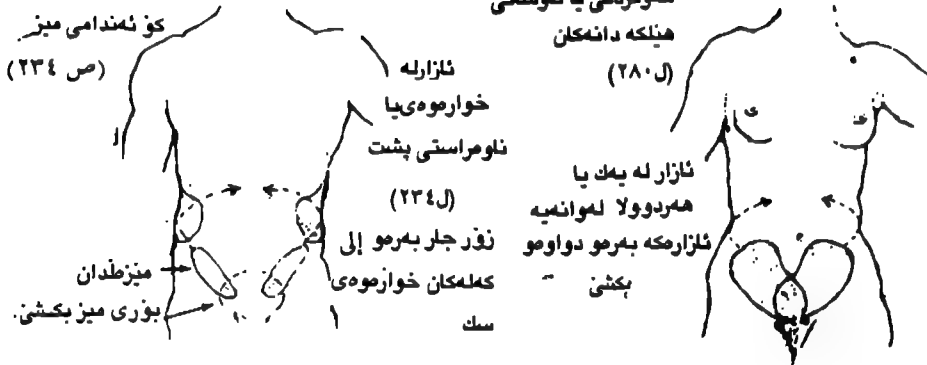
(تەمشەك ل ۳۲۹)



ھۆكەمكەنى يا ئۇلۇسەنى

ھىلەكە دانەمەكەن

(ل ۲۸۰)



تەيىبىنى

لە ۱۷۳ بىس ھۆكەمكەنى ئازار پەشت دىمەكەت.

ماسوولکه‌کان و رمه‌کان (د ماسوولکه‌کان)

چاودیری همموو لومو کسانه بکه کسربوونیکیان (میروزانه کردنی) یان بی هیز یکیان بی یا توانای کونترول کردنی هر به شیک لشیان نمایی چون ری دمن و دیزوون داوایان ی بکه که بوستن و بخمون لسمر پشت.



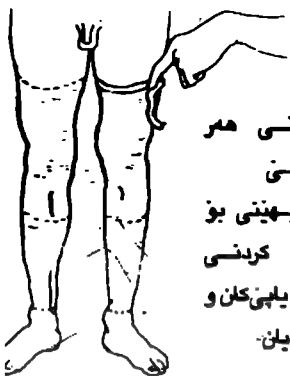
به ووردی چاودیری هر دوو لای لشی بکه. روو: داوای ی که، که پی بکمنی، رووی گرژکا، چاومکانی بکاتموو بنوقینی تماشای هر لاوازیک له ماسوولکه‌کانی رووی بکه.

شمکر گرفته که له نکاو روویدا شوا گومانکه روو له بوونی لیدانی له سمر پیدا دمنی، (ل ۹۱)، یا وستانی میشک، (ل ۳۲۷)، یا نیغلیجی له رمه‌کانی (د ماسوولکه‌کانی) روو (بیلز پالسی) همیه (ل ۳۲۷).

به لام شمکر گرفته که مکه رووی دابی لمانه له شکامی گریه‌کی میشک بی داوای یاریده‌ی پزشکی بکه. جوالانموی چاوو قهواره‌ی بیبیل و سه لامتی بینینی فمخس بکه

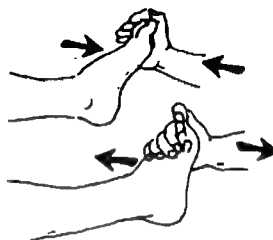
باله‌کان و لاهمکان

له هر بوکانمویک له ماسوولکه بکولمروه تماشاکه. ج جیوازیک له روو پیوی بال یا لاهمکان همیه بیبیزه



له پاشان پای دگوشه و پای پیومینی دزی هیزی دست

دمنوانی هر شونینی بکار بهینی بو فمخس کردنی باله‌کان یا پی‌کن و بهراوردیان بکه ی...

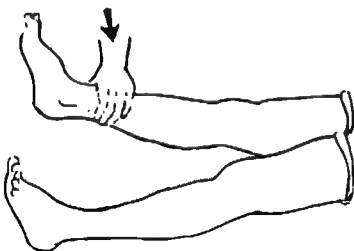


داوا له نمخوش بکه فشار بخاته سر هر دوو بهنجمت بو نموی هیزی ماسوولکه‌ی بقمر سینی.

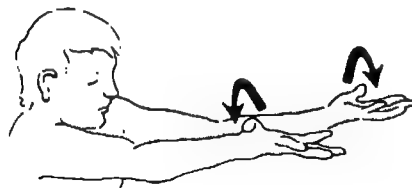


داوای ی بکه لسمر پشت کردنی بی و بکنی له لاهمکانی همیرو لوه دوا نموی تریش.

داوای لیکه با دستمکانی دریزکاو بهرمو زیز و بهرمو سر بیانجی و نین.



تماشای هر لاوازی‌یک یا لهرزینی بکه.



له گمر لاوازی و دانه کانی مسوولکه کان کلری له هسوو لاش کردبوو، پوسه گومان له بدخوږاکی (۱۱۲ل)، یا هر نمخوشی به کی درېز خلیش تر بکمن وک نمخوشی سل - به لام له گمر یی هزی و لاوازی مسوولکه کان کلری له پک لای لاش کردبوو، به تاییش له مندل دا، شو کاته پوسه به کم جلیر له لیلجی مندلان (۳۱۴ل) وگرته کانی پست یا برکوتی سر یا وستنی له منشک له گمرودا بکهنموه.

جلودیری بوونی رقی بوون یا نارمحنی له چمند مسوولکه پک وا بکه



● له گمر چنگاه رقی بوو و نده کرپنموه، گومان له بوونی دردمکزیان بکه (تینانوس ۱۸۲)، یا هر هموکردنیکي تر له گمروو (۳۰۹ل) یا له ددان (۳۳۱ل).

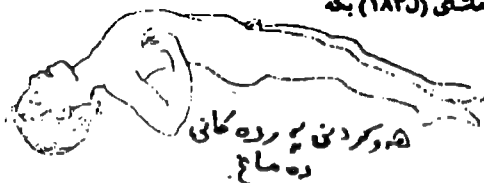


(تینانوس)

● له گمر مل و پست له مندالیکي زور نمخوش دا رقی یا چمابرونموه بهرو دولوه ندا گومان له هموکردنی پهردی منشک بکه. له گمر نعت دتوانی سر بهرو پشموه لار کهنموه یا بیخه نون نژنوکت لخوا نه گمری هموکردنی پهردی منشک هیه. (۱۸۵ل)

● لوانپه منداله که تروشی کرز برونموه بووین، له حالنی رقی بوونی مسوولکه کانی به پهردمی جووله ی له زلوی و ق پلوی دکرد (۳۲ل) لوانپه منداله که تروشی ق بووین (۱۷۸ل)، نه گمر جووله لمرزپه کی لمتکرو بووین ناگا مایوه.

لوانپه هزی روودتی گمشکه له مندالیکي نمخوش بهرز برونموه پله ی گمری لاش (۷۱ل) یا ووشک برونموه (۱۵۱ل) یا شوره (۱۸۲ل) یی. یو فحس کردنی کردانعموی محمی له کسبکی که لوانپه دردمکزیانی همی نعلشای (۱۸۳ل) بکه



همه کردنی پر ده کانی
ده ماع

چونیمتی فحس کردنی هستی دست و پین و بشه کلنی تری لاش. دوا له کسه که بکه چلوی داپوشن. بمنرمی دمس به پستی ده بده یا درزیمک بژمنه به چمند جیگاپک له لاشی.

ا له کسه که بکه کهنمت به توخزنه که نه کات به پهل وولام بداتنموه

(۱) لوانپه له دمس داتی هست له دعوی یا سر پهلیمک

یا دویین لعلش نشانی گول بوون یی (۱۹۱ل)

● لوانپه هست له دمس داتی له دست و له پین نشانی

نمخوشی شه که به گول بوون یی (۱۲۷ل)

● هست له دمس داتی له پک لای لاش نشانی

گرفتیکه له پست (۱۷۴ل) یا نمخوشی به که له پست



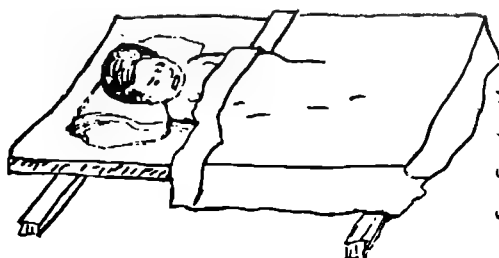
برگه‌ی چۆنیه‌تی چاودیرکردنی (بایه‌خ پیدانی) نه‌خۆش

٤

نخۆشی له‌ش لاواز (بێ هێز) دماکت. چاودیری تایبەتیش به‌نخۆش گرنگه‌ بۆ ئه‌وه‌ی به‌هێز بێ و به‌سر
نخۆشی‌یه‌که‌دا سه‌رکه‌وێ.

زۆر جار چاودیری باش گرنگترین به‌شه
له‌ چاره‌سه‌رکردنی که‌سه‌ نه‌خۆشه‌که

نه‌ زۆربه‌ی حاڵه‌ته‌که‌ندا پێویست به‌ درمان ناکات. به‌لام نەشێنی دەس له‌ چاودیری باش هه‌لگیرێ. بێهه‌مکانی
چاودیری دروستی له‌ سه‌ر ئه‌مانه‌ به‌نده‌:



١- پشوو ی نه‌خۆش

بپوێسته‌ نه‌خۆش له‌ شوێنێکی ئارام، کپ، ئیسراحت، پر
هه‌تاو و خۆش هه‌وا پشوو بدات. پێویسته‌ له‌ سه‌رما و
که‌رما به‌پارێزرێ. نه‌خۆشه‌که‌ ئه‌گه‌ر له‌رزێ ئی بوو یا که‌ش
سارد بوو دایه‌پۆشه‌. ئه‌گه‌ر تایی ئی بوو و که‌ش که‌رم بوو (ل
٧٥) دایه‌پۆشه‌.

٢- شله‌مه‌نی

له‌سه‌ر نه‌خۆشه‌ شله‌مه‌نی زۆر به‌خواته‌وه‌ (وه‌ك‌ ئاو، چایی، شه‌ربه‌ت و شه‌وریا
تاد) له‌ زۆربه‌ی حاڵه‌ته‌که‌نی نه‌خۆشی به‌ تایبەت ئه‌گه‌ر نه‌خۆشی‌یه‌که‌ تایی
که‌رم و سه‌ك‌ چوونی له‌ که‌ل دا بوو.



٣- پاڭ و خاوینی که‌سی (شه‌خصی)

پێویسته‌ نه‌خۆش به‌ خاوینی به‌پارێزته‌وه‌ پێویسته
هه‌موو رۆژی خۆی به‌شووات. ئه‌گه‌ر بۆی نه‌که‌را
جیگا به‌ جێ هێڵێ به‌ به‌ که‌ره‌ینه‌نی ئیسه‌ه‌نجی یا
پارچه‌ قوومه‌نیك‌ و ئاوێ شله‌مێن بپۆش و پاکی
جیه‌که‌ن و پاته‌هه‌مکانی به‌پارێزه‌ و وا به‌که‌ جێ
خه‌مه‌کی به‌ خاوینی له‌ پاته‌هه‌مادی خۆراک
به‌پارێزته‌وه‌

۴- خوراکي باش

ئەگەر نەخۇش داۋاي خواردنى كىر پىششىكىنى كە و زۆرىبەى نەخۇشەكەن پىنۇست بە خواردنى تاييەت نەكتا گىرەك وايە نەخۇش شىلمەنى زۆر و خوراكى بە پىت بخوات وەك شىرو شىرمەكت و ھىلەكو مەرىشك و كۆشتەمەنى و مەسى و دانەۋىلە و سەۋزە مەۋە (تەماشىا بىرەى ۱۱).
ئەگەر زۆر لاۋاز بو، ھەمەن خواردەمەنى بدمەرى بەلام بە شىۋەى ھارۋە يا بە شىۋەى شۇرپا و شىرەت.



ئەو خوراكە بىر گەرمەلىش گىرەك (وەك بىرنەچ و گەنم و پەتائە مەكەرونە) ئەگەر ھەندى شەكر و رۇنى رووۋەك بۇ خواردەمەنى زىيادەكەن ئەۋا بەمەى بەكەكەنى گەرمەلىشەكەن زىاد كىرە. ھەرۋەھا پىنۇستە نەخۇش ھاندەن بۇ خواردەمەنى شىلمەنى شىرىن بە زۆرى بە تاييەت ئەگەر خوراكى كەم بى (كەم خۇربى).

ھەندى نەخۇش ھەبە پىنۇست بە خوراكى تاييەت دەكتا ئەمانەش ھەمو و لە لاپەزەكەنى داھەتۋەدا شى كراۋەتەۋە.

- زەمى گەمە _____ ل ۱۲۸
رىخۋەلە كۆنرە، رىخۋەلە گىران، پىنۇستە ھىچ خوراك نەخۇرى لەم ھالەتەندە _____ ل ۹۳
نەخۇش شەكرە _____ ل ۱۲۷
گىرەكەكەنى دى _____ ل ۳۲۵
گىرەكەكەنى زراۋ _____ ل ۳۲۹

چاۋدىرى تاييەت بەنەخۇش زۆر بى زەۋر.



۱- شىلمەنى

زۆر گىرەك نەخۇش بى زەۋر پىنۇستەكەنى لە شىلمەنى بە ئەۋاي و مەگرى. ئەگەر نەيدەتۋانى بە يەك جاز لە كەمى زىاتر بخواتەۋە چەنى دىتۋانى بىدمەرى بەلام لە ماۋەى كۆرت كۆرت دا و يەك لە داۋاي يەك ئەگەر بە زەمەتەش قوۋتى دەدا ئەۋا بە كەۋچك شىلمەنى بدمەرى ھەمو و تا ۱۰ دىقىقە جارىك رۇزانە نەخۇش چەندى شىلمەنى دىخواتەۋە بىۋەزە (بىيۋە)، چۈنكە پىگەشەتۋان رۇزانە لە ۲ لىتر شىلمەنى زىاتر بىان پىنۇستە بەلام لە ۳ ۴ جاز زىاتر مەزەكەن لە رۇزىكا، ئەگەر نەخۇش بىرەكى ئەۋاي شىلمەنى نەخۇاردەۋە يا نەشەكەكەنى ووشك بوۋەتەۋە ئى دىيارى دا (ل ۱۵۱) ھانى دىبا زىاتر بخواتەۋە. چۈنكە پىنۇستى بە شىلمەنى دۇ بە ووشك بوۋەتەۋە بدمەرى (تەماشىا ل ۱۵۲) لە كاتىكدا نەتۋانى شىلمەنى پىنۇستى رۇزانەى بدمەتى پەنا بىەرە بىر كراى تەندروستى با شىلمەنى لە دىمارۋە بىداتى. دىشتۋان بى خۇمان لە پىشت بىستەن بە شىلمەنى دىمار بىارزىن ئەگەر شىلمەنى زۇرمان بە كەۋچك دايە نەخۇشەكە.

۲- خوراك

ئەگەر ئەخۇش ئۇنلارنى خوراكى ۋەشكى ئەبۇ خوراكى ئەرمى بەرمى ۋەك شۇرپا، ۋە شىر ۋە شەربەت ۋە گەنە كوتۇ ۋە گەنە ھاراۋە (سەۋەب) مەھەللىنى بىرئى كۆلۈ (لەپە) بىجگە لە ھەندى خورادەمەتتى بە پىت ۋەك مەست دىمىكە ھىلگە تىكەل بە شۇرپا يا فاصوليا يا كۆشت بەكى يا ماسى يا مېشك ۋە بېدەيتى. ئەگەر ئەخۇشكە ئەيتۈننى خورادىنى زۆر بىخوات بېويستە رۇزانە زىمى زۆر كەم كەمى بەدەيتى.

۳- پاك ۋە خاۋىنى ۋە كۆرىنى بارى ئەخۇش لە جىدا.

خاۋىنى ئەخۇش كىرگە لە بەر ئەۋە بېويستە رۇزانە ھەممىكى كېرەم (فېنك) بىكات. ھەرۋەھا بېويستە چەرچەمەكانى رۇزانە بىگۇردى يا كاتى لۈا. بېويستە يارمەتتى ئەخۇش بەدى بۇ كۆرىنى بارى جىگە چەند جارى لە رۇزىكا ئەگەر خۇى ئەيتۈننى ئەمە بىكا، چۈنكە ئەۋە رى لە رۇۋدانى زامى جىگا دىمىكە (۲۱۴). بەلام مىدانى ئەخۇش بۇ مەۋىمەكى دىرئ شىتىكى سېۋىشتى بە دىك ناۋە ناۋە لە باۋىشى بىكات كۆرىنى بارى ئەخۇش يارمەتتى رى كىرەن لە ھەۋكردى سىيەكان دىمىكە. كە ھەۋۋە كەسى دىشى تۈۋىشى نى كە مەۋىمەكى زۆر لە جىگەدا مەۋە نىشانەكانى ھەۋكردى سىيەكانى تاۋ كۆخە ۋە تەنگە نەفەسى ئەل (۱۷۱)

۴- چاۋدىزى كىردى كۆرانكارىەكان

چاۋدىزى كىردى ھەر كۆرانىك لە خالەتتى ئەخۇش دا چ ۋەزىيەت بىرۋە چىگە بىزوات يا خىلە. لىستى دانە بۇ ھىما كىرگەكان ۋە ئەم راسىتەنە رۇزى چاۋارچا تۈملىكە.



ھەرۋەھا رۇزانە چەندى ئاۋ دىخواتەۋە ۋە چەندى مىز دىكات ۋە چەند چار پىسەبى دىكات تۇمار كەۋ. ئەم زانبارىانە ھەلگە لاي خۇت ۋە بىشكەش بە كارگەرى تەندروستى يا پىزىشكى بەك. لە ھەۋۋە شەمەكان كىرگەن چاۋدىزى كىردى ھەر نىشانەمەك يا ھىمايەك ئەۋەت پى نىشان دىدا كە ئەخۇش كەسەكە (بۇد) خراب ۋە تىرسەكە ئەمەش لىستىكەن لەۋ نىشانەنە، ئەگەر ھەر بەكى لەۋانە دىمەكەن بەكسەر داۋاى يارمەتتى پىزىشكى بەك

ئەمۇ كەسەي يەككى لەم نىشانلەنەي ئى دەرگەمۇت لەوانىيە تا رادىيەكى ترسناك
نەخۇش بىي پىئويىستە لە مائەمە بە بىي داوا كرىنى يارىدەي پىزىشكى شارمزا
چارەسەر نەكرىي چۈنكە لەوانىيە زىيانى لە مەترسىدا بىي يەكسەر داواي
يارىدەي پىزىشكى بىكەم تەككەم ئەم يارىدەيىيە ئامادە دەينى بەيرەمى
رەننەملىيەككى ئەمۇ لاپەرەنە بىكە كە ئەمماي بۇ كراوە.

نیشانەككى
نەخۇش ترسناك

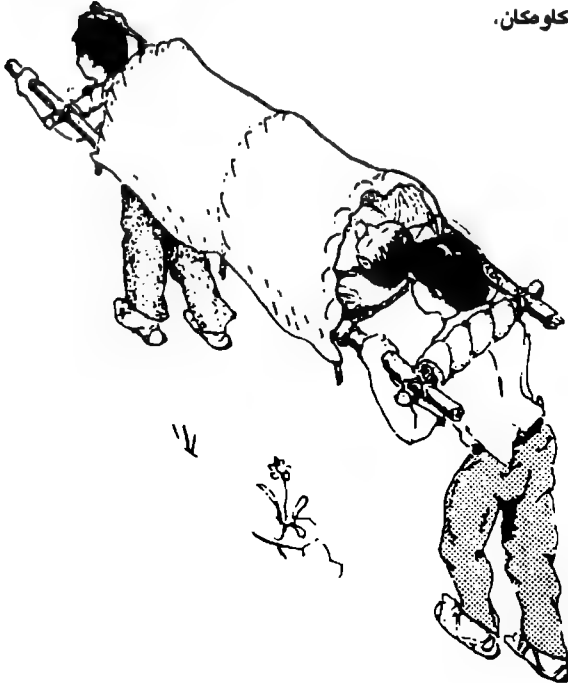


- ۱- خوين بەرپوونى توند لە ھەر بەشكىكى لەش _____ ۲۸۱، ۲۶۶، ۸۲
- ۲- كۆخەي خوينلوي _____ ۱۷۹
- ۳- شىن ھەنگەرانى لىوگەن يا نىنۇكەككى دەست (كە تازىوو) _____ ۴۰
- ۴- زەمەتەككى زۆر لە ھەنگەران كە پاش پىشوو چاك نەبىتەمە _____ ۳۲۵ و ۱۶۷
- ۵- ئەكەر بە ئاكا ھىنلەمەي لە تواتادا نەبوو (بىي ھوش بوو) _____ ۷۸
- ۶- بوورانمە لە كاتى وستان _____ ۳۲۵
- ۷- ئەكەر مېزى گىرا بۇ رۆژى يا زياتر _____ ۲۳۴
- ۸- ئەكەر رۆژى يا زياتر بە سەر ورنەكرتنى ھىچ شەمەنەك لە لايمەن نەخۇشەمە تەبەرى _____ ۱۵۱
- ۹- رشانمەي توند يا سەك چوونى توند لە رۆژى زياتر بەردەمەم بىي... يا لەچەند سەعاتى زياتر بەردەمەم بىي
لە مەندالان _____ ۱۵۱
- ۱۰- ئەكەر پىسلىيەكە رەنگى رەش بوو وەك قىر يا رشانمەكە خوينى تيا بوو _____ ۱۲۸
- ۱۱- ئازارى بەھىزو بەردەمەمى گەدە و رشانمە بە بىي روودانى سەك چوون يا كرفتى (گىران) _____ ۹۳
- ۱۲- ئېشى توندى بەردەمەم بىي مەلەي سى رۆژى يا زياتر _____ ۳۹ و ۲۹
- ۱۳- مەل رەق بوون لە گەل چەمەمەي پىشت كە چەنگە رەق بوونى لە گەل بىي يا لە گەل نەبىي _____ ۱۸۲
- ۱۴- ئەكەر كەشەكە رووى دا (ئى) لە كاتى بەرزىوونمەي تا با لە ئەكەمى نەخۇشەمەي توند _____ ۷۶
- ۱۵- تاي بەرز لە ۳۹ پەلەي سەدى بەرزىر كە نەزەم نەبىتەمە لە جوارىن پېنج رۆژى زياتر بەردەمەم بىي _____ ۷۵
- ۱۶- كەم كرىنى كەش بە بەردەمەمى لە گەل رۆژدا _____ ۲۰
- ۱۷- ئەكەر مېزەكە خوينى تەكەل بوو _____ ۲۳۴ و ۱۴۶
- ۱۸- ئەمۇ زامەنەي زىد ئەكەم و بە چارەسەر ئالەمەتەن (لە ئالەنچەن) _____ ۲۱۲ و ۲۱۱ و ۱۹۶ و ۱۹۱
- ۱۹- گرىيەككى ئالوسلو لە ھەر بەشكىكى لەش كە قەبەرەي زىد بىكە _____ ۲۸۰ و ۱۹۶
- ۲۰- كرفتەككى بەمەند بە ئالوس بوون و مەندال بوون ھەر خوين بەرپوونى لە كاتى ئالوسىدا _____ ۲۸۱ و ۲۴۹
- _____ ۲۴۹ ئالوسانى دەم و چاوە لە مانگە كۆتەككى ئالوس بوون
- _____ ۲۶۷ ئەكەر مەندال بوون سەرەمەمەم تەقەن ئالەمەتەم
- _____ ۲۶۴ خوين بەرپوونى توند

کە ی پێویسته داوای یاریدهی پزشکی بکړی

مەر که یەک له نیشانگانې نەخۆشیمکې ترسناک دمرکوت بکسەر داوای یاریدهی پزشکی بکه و چاومړئ سکه تا نەخۆشیمکه توانای جوولنه ی نایمینی و له توانا نەبێ بیگوینزیموه یو بنکیمکې پزشکی یا یو مەخۆشخانه

نەمەر حالەتی نەخۆشیمکه یا کەسه بیکراومکه به هۆی ئهو زحمەتینە ی له ئاکامی کواستنهو ی یو بنکە ی پزشکی بمرۆ خراپتر بچێ، تاقی کوه کارگیری بواری پزشکی یو نامدمکە ی، به لām له حالته ناکو مکن،



که پێویست به چاودیری تابیست یا نجام دانی عملیاتی نەشتەرگیری مەکت (و مە لیکردنەو ی ریحۆله کوینره)، چاومړئ ی هاتنی کارای تەندروستی مەکه بە لکو به پەله بیگوینزیموه یو نەخۆشخانه، که مەخۆش له سەر (گوینزیمکه) (نەقله) مەلدمگری له ئیسراحتی باری دلتیا نەوکه ناکموی. نەمەر شکاوی بیش مەبوو له ئیسقانەکانی، ئیسقانەکه نکاوکه بگرموه. یو ئهوی له کاتی کواستنهو ی نەجوو ئی (تەماشای لاپەرە ۹۹) نەمەر تیشکی رۆژ به تین بوو به چەرچه ئی دابیوشه به مەرجی ری بدا بای پاک و خاوینی بگاتی.

چی به کارا یانی بواری تەندروستی رادەگهیەنی

پێویسته کارای تەندروستی یا پزشکی نەخۆشیمکه ببینی یو ئهوی دەرمانی به کەلکی یو بنووسی یا یو چارەسەرکردنی دروست. نەمەر کواستنهو ی نەخۆش زحمەت بوو داوای ئەلەمەبوونی کارای تەندروستی یا پزشکی بکه، نەمەر ئەمەش نەگونجا، ئهوا کەسێکی بەرپرسیار و شارەزای نەخۆشیمکه بێ بنێره یو ئهوی پزشکی ئاکادار کەتوه به لām مندال و دهمنگ مەنێره.

بیش داواکردنی یاریدهی پزشکی به وردی و بەتواوی فەحسی نەخۆش بکو وورد و درشتی نەخۆشیمکه و باری گشتی بنووسه (بگەرموه برکە ی ۳)

لێزەدا دگرێ نموونەیک پەرموکە ی به نیسبەت راپۆرت نەخۆشیمکه له چ حالەتی دایه. له کوتایی ئهم پەرتوو کەدا هەندێ نۆسخە ی ئهم هەلبازردیه هیه. یەکیکیان ئی بکرموو راپۆرتەکتی ئی بنووسه که چی تیا به بنووسه.

هەر کەتێ دهنیری یو داواکردنی یاریدهی پزشکی هەمیشە
له گەلتیا زانیاری تەواو دەرپارە ی نەخۆشیمکه بنێره.

راپۆرت دمرناره‌ی نمخوش
بەکاری بێنەکه بەدوای یاریده‌ی پزشکی. دمنیری

ناوی نمخوش:..... تەمەنی:..... نێر / مێ.....
شوێنی دانشتنی؟ نمخوشیە سەرەکیەکە ئێستای چی‌یه؟
کە‌ی دەستی پێکردووه.....
چۆن دەستی پێ کردووه؟
ئایا لە پێشدا کەسەکە هەمان گەشتی هەبووه؟..... کە‌ی؟
تا؟ پلەکە‌ی؟ کاتی؟.....

چۆن ئەم مەسەلانە‌ی خوارم‌وه لە خالەتی ئاستێتی (سروشتی) جیاواز دیمین:

پێست..... کوێ..... چاوان.....
دەم و گەروو..... کۆ ئەندامی زاوژی.....
مێ: چەندایەتی..... رەنگی..... گەشتەکانی مێز کردن.....
بیا هەلەدان (باس)..... ژمارە‌ی مێز کردن لە رۆژیک دا.....
ژمارە‌ی مێز کردن لە شە‌ودا؟.....
پێسایی کردن..... بوونی خۆمێن یا چەک..... سەک چوون.....
ژمارە‌ی پێسایی کردن لە رۆژیک؟..... گەژبوونە‌وه لە سەک.....
مەشەخۆرمەکان و کرم؟ بابەتە‌کە‌ی؟
هەناسەدان: خێراتی هەناسەدان لە دقیقە‌یکدا؟..... هێزی؟.....
تەنکە نەفسی؟ (باسی‌یکە) کۆخە (باس کە)..... خێزە؟.....
بە‌لە‌غم؟..... خۆن؟.....

ئایا یەکێ لەو نیشانانە‌ی تە‌خوشیە ترسانە‌کانی باس کران لە تە‌خوشی‌یکە دیاری دا ل ٤٢؟

کامیان؟
نیشانە‌ی تر:
ئایا تە‌خوش دەرمان وە‌رمە‌گرت؟..... چی‌یه؟
ئایا تە‌خوش هیچ دەرمانێکی لە‌م‌و‌بەر وە‌رمە‌گرتوومە‌کە‌ حە‌ساسیەتی نووشی کردبێ؟.....
چی‌یه؟.....
حالەتی تە‌ندروستی بە گەشتی ناومندی‌یه..... ترسانە.....
زۆر ترسانە.....

هەر زانیاری‌یکێ تر کە‌ بە‌کە‌لکی دادە‌نێی لە پشت ئەم پەرەدا بێ‌نووسە.

چابوونه وه بهی دهرمان

ه چارصهرکردنی زۆریه نهمخوشی بیکان پیوستان به دهرمان نییه، لاشمان بهرگری خوی ههیه و
کتی خوی ههیه بۆ بهرمنکار بوونهوی نهمخوشی. بهرگری سروشتی لاش له زۆریه حالتهکلندا، زۆر
تیکتره له بابته جیلازمکانی دهرمان

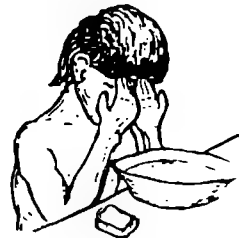
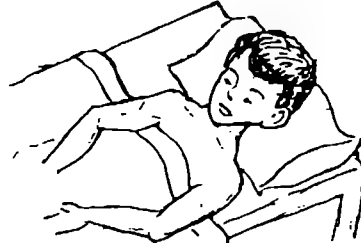
خهلکی له زۆریه نهمخوشی بیکان بهی
پیوستانی به دهرمان چادبهنهوه (بۆنموونه - پهسیو)

ه نهموی یارمتهی لاش بهدین بۆ سهرکموتن بهسهر نهمخوشی دا لاسهرمانه که:

باش بخوین

باش پشوو بهدین

پک و خلوینی خومان تیاریزین



پیوستانه لاسهر لاش خوی بهشینوهی سهرمکی ههلی به نهرکی سهرکموتن بهسهر نهمخوشی بیکاندا
ههتتاکو له خالتهی پیوستانی به دهرمان کرد. گرنگه نهمویه پک و خلوینی و پشوو و خوراکهی لاش بۆ لاش
دایین کری.

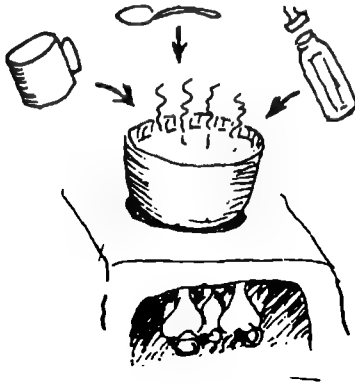
هوتری چاودیری تهندروستی پشت نابهنستی و - پیوستانی بهشت تههستی به بهکارهینانی دهرمان
خومان دهتوانین نهمگر بهمانهوی ریکا له روودان و چارصهری زۆریه نهمخوشیانهی بلون بهمین
ههتتاکو (نهمگرهکو) له زینگیهکی دووریش بۆین.

دایین کردنی خوپاراستن و چارصهری زۆریه
نهمخوشی بیکان بهی دهرمان دهکری. (لهتواناندایه)

نهمگر خهلکی فیرین چۆن ئاو بهشینویهکی بی زیان بهکارهینان دهتوانن دایین له جی زۆریه نهمو
دهرمانانهی بهکاری دینین و به ههله بۆ پاراستن و چارصهری کهانی نهمخوشی بهکاری دینن.

چاپوونموه به ناو

زۆربەمان دەتوانین بەمێ دەرمان بژین یەلام کەسەمان ناتوانین بەمێ ناو بژین (لەرەستیشدا ریزە ٥٧٪ لەش لە ناو). ئەمەر هەر ئەندامێ لە ئێمە کەمە گوند یا لە کێلگەمان دەژی بەمێ ناو بەکار هێنا ئەوا دەتوانین نەخۆشی و مردن بەتایبەت لە مندالاندا کەم کەینموه. بۆ نمونە: بەکارهێنانی ناو بە دروستی مەسەلمەیکە سەرمکە بە لە خوێاراستن و چارەسەرکردنی سک چوون. چونکە سک چوون هۆیکە سەرمکە نەخۆشی و مردنی مندالانە لەکە ئێ شوینی جیهان دا. (زۆر جار ناو ی پێس هۆیکە).



خوێاراستن

لەبەر ئەمە کولانی ناو بۆ خوێاردنموو چێشت لێنان بەشێکی گرنکی خوێاراستنە لە سک چوون بەتایبەت لە مندالان دا. پێویستە مەمکە مژمو شووشەی شیر و گوکە و شیرمە بۆلانی کەم ماوەی دە (١٠) دمیقه بکۆن. هەروەها گرنکێشە پاش پێسابی کردن دەست بە ناو و صابون بشوژی پێش نان خوێاردنیش.

هۆی مردن لە مندالانی تووش بووی سک چوون ووشک بوونموه (کەم بوونموه توند لە ناو ووشک کردنی لەش لە ناو). (تەماشای ١٥٢).

رێکای زۆر ئاودانی زۆر تێکەڵ بە خۆی و شەکر یا هەنگوین بە مندالی تووشی بووی سک چوون (تەماشای ١٥٢).



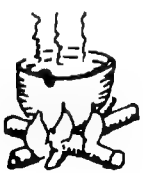


چارەسەر

شلەمەنی زۆر دان بە مندالی تووش بوو بە سک چوون لە دەرمان گرنکەر. لەرەستیدا دەتوانین دەس لە دەرمان هەلگرین ئەمەر لە جیاتی بریکێ ئەواو شلەمەنیان دای.



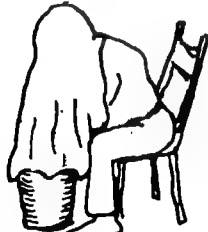
شلمىنى زۆر دان بە منداق تووش بوو بە سىك چوون لە درملان گرنىگترە - لە راستىدا دەتوانىن دەس
لە درملان ھەنگرەن ئەگەر لە جىياتى بىرىكى تەواو شلمىنىمان داين.

كەى بەكار ھىنانى ئاوا لە بەكار ھىنانى درملان گرنىگتر دەين

خوپاراستن

بۆرى گرتن لە	ئاو بەكار بىنە	تەمىشال
۱- مەمخۆر مەكان و سىك چوون و ھەوكردنى رىخۆلە	ئاوى خواردنقوھ بكوپنە دەسكەلت بىشۆ - تەد	۱۳۵ 
۲- ھەوكردنى پىنست	بەرىكى خۆ بىشۆ	۱۳۳ 
۳- ھەوكردنى بىرىنەكان، دەردە كۆپلەن	باش بە ئاوا و صابون بىرىنەكە بىشۆ	۸۹ و ۸۴ 

چارەسەر

بۆ چارەسەر	ئاو بەكار بىنە	تەمىشال
۱- سىك چوون، ووشك بوونەوھ	ئاو بە زۆرى بخۆرموھ	۱۵۲ 
۲- تەمخۆشى لەگەل تا	ئاو بە زۆرى بخۆرموھ	۷۵
۳- تەى بەرز	ئاوى سەرد بىزىنە بىلەش دا	۷۶
۴- ھەوكردنەكانى كۆنەندامىمىز لاومىكى (كە بۆلە لاى ژنان)	ئاو بە زۆرى بخۆرموھ	۲۳۵ 
۵- كۆخە، تەنگە تەلمىسى، ھەوكردنەكانى قامىشەى با، ھەوكردنى سىيەكان، كۆكە رەشە	ئاوى زۆر بخۆرموھ، ھەلى ئاوى كەرم ھەلەزە بۆ نەرم كردنى كەم (لەنجەلەى بۆرى ھەوا)	۱۶۸ 

بۇچارىسىمىز	ئالۇ بەكار بېنىنە	ن
۶- زامەكان، نەخۇشى يەكەنى قارچكى پىست، زىپكەى بچووك و نانۇكە (پەيكەى) سىر	سالىنىنى باش بە بەكار ھىتلىنى ئالۇ و صابون	۲۰۲، ۲۰۱ ۲۱۵، ۲۱۱، ۲۰۵
۷- بىرىن ھەم كىردەكان، كىم دومىل	كەمداتى ئالۇى گەرم بەكار بېنىنە	۲۰۲-۸۸
۸- ئىش و رەقەتە بوونى ماسوولكە	كەمداتى ئالۇى گەرم بەكار بېنىنە	۱۷۳، ۱۰۲
۹- خوران (ئالوش) سووتانمە يا سۈۈر بۈۈنمە لە پىس	كەمداتى ئالۇى سارد	۱۹۴، ۱۹۳
۱۰- سووتانى سووك	ئالۇى ساردى پىداكە	۹۶
۱۱- ھەم كىردى ئالو و كان يا گەروو	غەرغەرە (ئالۇ لە دەم و مردان) بە ئالۇى گەرم	۳۰۹
۱۲- پىسى يا كەرسەى كىمىيى سووتىنەرو بە ئىش لە چاودا	پەكسەر چاۋ لە ئالۇى سارد نوقم كە	
۱۳- لووت ئاوسان	بە ئالۇى سۈنر ھەناسەدە	۱۶۴
۱۴- قەبىزى (كىران)، كىرانى سىك	زۈر ئالۇ بخۈرمە	۱۲۹، ۱۵
۱۵- زامى سارد و تۇقلەى گەرم	بەغىر بىخەرە سىر زامەكە بۇ ماۋەى سەعاتى كە دەر كەموت	۲۳۲

دەتوانىن دەس لە دەرمان ھەلگىرىن لەمۇ حالەتەنەى كە باسىان كرا بىچكە لە ھەم كىردى سىيەكان، ئەۋىش
ئەگەر بەشىۋىمەكى بى زىان ئاۋمان بەكار ھىنا
وہ لە داھاتوودا گەئى پىشنىار بۇ چارەسەر كىردى بىنى دەرمان لەم پەرتووكەدا دەمىين.
دەرمان بەكار مەھىنە تەنھا ئەگەر ناچار بووى لە حالەتە قورسەكاندا. ھەمىشە لەمىادت بى:

بەنجايىمەك خۇ پاراستن لە خەروانىك چارەسەر باشتەرە

به کار هیئانی دروست و به کار هیئانی هه‌له‌ی دهرمانه نوئی کان

ئمو دهرمانانه‌ی که له دهرمانخانه یا کوکای گونددا د‌فروشرین، هه‌موویان به‌کملک نین، هه‌ندیکیان له وانهمه زور به‌کملک بن و هه‌ندیکیان بی کملک. ئه‌گه‌ر کملکی ته‌واویان ئی چلوسوان کمین پیو‌یسته له‌سهرمان به‌کار هیئانی دهرمان به‌شینومیمکی دروست بزانین. زور جار خملکی باشترین دهرمان به‌شینومیمکی هه‌له به‌کار دینن ئه‌موش دبینه هوی زیان به‌بی ئه‌موی به‌گی به هیچ کملکی (غازانجی).
زور به‌ی خملکی حمز ده‌کس پزیشک یا یاریدمدری ته‌ندروستی که‌ی دهرمانیان بو بنوسی یا خویان دهرمانیکی زور و مردگرن، که‌گه‌ی نه‌خوشی‌یان توش ده‌کات که‌ ئه‌وان ئی دورن و له‌وانه‌شه ئه‌وه زور جار دبینه هوی مردن.

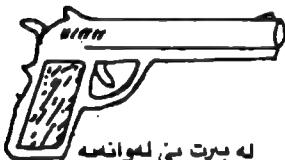
وهرگرتنی ههر دهرمانیک له مەترسی به‌در نی‌یه

هه‌ندئ دهرمان له‌وانی تر زور ترسناک ترن، به‌داخیشه‌وه که‌ی خملک دهرمانی زور ترسناک به‌کار دینن بو نه‌خوشی سووک (به‌چلوی خوم دیتم مندا ئیک خه‌ریک بوو دمرد حه‌ینکه دایکی دهرمانیکی ترسناکی دابوی ئه‌ویش (کلورامفینیکول کلورامفی نیکول) ه بو جار سه‌ری به‌سیو).

ههرگیز هیچ دهرمانیکی ترسناک بو جار سه‌ری نه‌خوشی سووک به‌کار مه‌هینه.

رینه‌مایه‌کان بو به‌کار هیئانی دهرمان

- ۱- دهرمان به‌کار مه‌هینه ته‌نها له کاتی ناچاری و به‌بی ئه‌موزگاری نه‌بی.
- ۲- شار مزابه له به‌کار هیئانی دروستی دهرمان و ئه‌گه‌داریمکانی که پیو‌یستن کاتی به‌کریان دینی (ته‌ماشای ته‌ماشای لاپه‌ره سه‌موزمکان که.
- ۳- دله‌یا به له به‌کار هیئانی ریزیمیمکی دروست له دهرمان.
- ۴- ئه‌گه‌ر کملکت له دهرمانه‌که ورنه‌گرت یا هه‌ندئ گرفت ئاکامی به‌کار هیئانی هه‌بوو، پیو‌یسته له وهرگرتنی بوستی.
- ۵- ئه‌گه‌ر به‌گومان بووی له خوت یا ئه‌گه‌ر دله‌یا نه‌بووی له چونیته به‌کار هیئانی دهرمان، دا‌وای یاریده‌ی پزیشکی بکه.



له بیرت بی له‌وانهمه
هه‌ندئ دهرمان دبینه هوی مردن



تییینی هه‌ندئ پزیشک و کارگه‌رانی یواری ته‌ندروستی هه‌ندئ دهرمان بو خملکی دهنوسن له‌و کاته‌ی مه‌سه‌له‌که پیو‌یست به‌وه ناکات، به‌زمینی خویان که نه‌خوش ههر دهرمانی بی دهبانه‌وی، و قه‌ناعت ناکمن ئه‌و کاته نه‌بی که وهدسی ده‌هینن - له‌بهر ئه‌وه پیو‌یسته له‌سه‌رت پزیشکه‌که ئه‌گه‌دار که‌یه‌وه که‌ تو دهرمانت ناوی ته‌نه‌له‌ی کاته نه‌بی زور پیو‌یست بی‌یه‌ی ئه‌مه پارمکنت بو ده‌هیلنه‌تومو ته‌ندروستیت له پاریزراوی یه‌کی گومردا دهبی.

دهرمان به‌کار مه‌هینه ته‌نها ئه‌گه‌ر زور پیو‌یست بی‌بوو و کاتی له‌شینوه‌ی به‌کار هیئانه‌که‌ی دله‌یا بووی

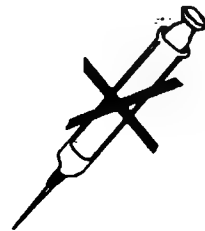
مەترىيە گەۋرەگەنى بەكارھېتلىنى دەرمەن بەھەلە.

ئەۋا لېستىگە لە ھەلە زۇر بۇلۇمەن و زۇر ترستىگەمەن كە لە بەكارھېتلىنى بەھەلە دەرمەنە نۆي كەلمەۋە دېنە كەلمەۋە. بەكارھېتلىنى ئەم دەرمەنە بەھەلە دېنەتە ھۆي زۇر مەردىن رۇزانە - جا وورېلە
۱- كۇرۇمەنېنىكول (ل ۳۵۳)

بەكارھېتلىنى ئەم دەرمەنە لە ھەلەتە سەك چوۋنى سوۋك يە لە ھەلەتە ھەندى نەمخۇشە سوۋك زۇرە ئەمەش جەي داخە چۈنكە بەكارھېتلىنى مەترىيە گەۋرە لە تۆي دابە. پەنۇستە بەكەر نەھىتلىنى تەنھا لە نەمخۇشە تۈندەمەن نەجى ۋەك گرانە (ل ۱۸۹) ئەم دەرمەنە ھەرگىز مەدە مەدالانى تازە لىدەك بوۋ.
۲- ئوكسىتوسىن (پېتۇسىن)، بېتروتىن، ئىرگۇنولىن (ئىرگۇتريت) (ل ۳۷۵)

ھەندى مەلەن ئەم دەرمەنە بۇ پەلەمەن (خىرا كەردىن) مەدال بوۋن يا بۇ دانى ھىز بە ئەنە لىكەتە مەدال بوۋندا بەكەردىن. ئەم كەلە زۇر ترستىگە لىۋانەيە بېنەتە ھۆي مەردىن دابە يا مەدال ئەكەر پەنۇستەمەن ھەلە بەكەر ھەت. ئەم دەرمەنە بەكەر بېنەتە تەنھا بۇ كۆنترۆل كەردىن خۇيىن بەرپوۋنى پەش مەدال بوۋن (ل ۲۶۶)
۳- دەرمەن بەدەرزى

راست نەيە ۋەرگەتلى دەرمەن بە دەرزى لە ۋەرگەتلى دەرمەن لە رىي دەمەۋە باشتەرە زۇر جەر ۋەرگەتلى دەرمەن لىرەي دەمەۋە كەلگەتلى لە كەلگەتلى دەرزى كەستەنەيە، ئەكەر باشتەرە نەجى. ھەمۇمەدەمەن لىدەن دەرمەن بەدەرزى زۇر ترستىگەتە، لە ۋەرگەتلى لىرەي دەمەۋە. بەكارھېتلىنى دەرزى پەنۇستە زۇر بەرپەستە بىي يەگەي ۹ بەۋوردى بىخۇنەۋە.



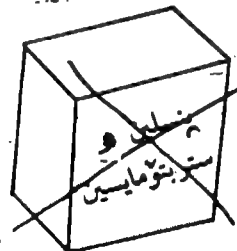
۴- پەنسىلېن (ل ۳۴۹)

پەنسىلېن تەنھا لە ھەندى ھەۋەردىن ئاسراۋ نەجى كەلەت. بەكارھېتلىنى پەنسىلېن پەنۇستە دەۋىلەرە كەردەنەۋە لە ھەلەتە پەنەن يا لە خەتەك چوۋن يا ئېش و تا ھەلەيە. ئەم تۈۋش بوۋنە (پەنكەنە) ي كە بېرىنى نەيە (دروست نەكە) نەبېنە ھۆي ھەج ھەۋەردىن ھەرچەندە بە ھىز بىۋە لە ئەكەلە پەنەلەي بى. لە بەرئەۋە پەنۇستە بە بەكارھېتلىنى پەنسىلېن يا ھەج دۆە مىكروپەنەك نەكەت.
پەنسىلېن مەترىيە لىسەر ھەندى خەتەك دروست دەكەت، لە كەتە بەكارھېتلىنى پەنۇستە مەترىيەگەنە بزانرى بۇ ئەۋە ئىختىلاطى پەنۇستە ۋەرگەتلى (ل ۷۰ و ل ۳۴۹).

۵- لىدەنەي پەنسىلېن لىكەل سترىتۇمەيسىن (ل ۲۵۳)

خەتەك ئەم دەۋە دەرمەنە زۇر بەكەر دېنەن زۇر جەلېش لە ھەلەتە ئەكەنچەۋەمەن دا.
پەنۇستە بەكەر نەھىتلىنى بۇ چەرسەرى پەسپو لە بەر ئەم ھەلەنە.

۱- ھەج كەلەكە لە پەسپو نەكەت.
۲- لىۋانەيە بەكارھېتلىنى بېنەتە كەلگەتلىنى لىۋەكە ترستەك ۋەك كەپوۋن يا مەردىن
۳- زۇر بەكارھېتلىنى چەرسەركەردىن چەپوۋنەۋە سېل و ئەم نەمخۇشە زۇر ترستەكەمەن قۇستەر دەكەت.



۶- فیتامین ب ۱۲ و ربی جگر (ل ۲۷۶) (نمونه مکانی جگر)

نم دوو دمرانه یارمعی خوین کمی یا لاوازی (بی هیز) تا دمن. تمنها له حالتهی دمکمن نمبی هروما بکارهینانین بشیوهی دمرزی کهی مخرسی له دوو نوی دابه. پیویسته بکار نههینرین تمنها پاش ثموه نمبی پزیشک یا یاریدهری تندرستی پاش تالیکردنهوهی خوین دمیانونوسن بگشتی. بکارهینانی حمبی نلسن زور کاریکمترطمو دمرانه له زوریهی حالتهی خوین کمی - (نمناشال ۱۲۶).



۷- فیتامینمکانی تر (ل ۳۷۵)

بنمای گشتی = فیتامینمکان به دمرزی نمده چونکه دمرزی زور ترسنکتره و زور گرانره سمرهای نموانش له حجب کاریکم تر نیه. بعداخوه که همدی خنک دمنین مای خوین دمنهینن له شرووبی یا بههیز کمری یا شرووبی فیتامینمکانی تیایی. زور نموانه زوریهی فیتامینمکانی تیایی (ل ۱۱۹). حمتلکو نمکمر فیتامینمکانی تیایی بوو باشتر وایه خواردنکی بهییتی هیزی خوارکی پی بکری بو گمشه پیدانی لمش و پارسستی. وک هیلکه و گوشت و سموزمو میومو هروما دانویلهی تمواوی پر فیتامین و کمرسهی به پیت و بکمک (ل ۱۱۰-۱۱۱) خواردنی چک دان بکمسیکی لاوازی بی هیز زورچار یارمعی زیاتر دمدات له و مرکرتی فیتامینمکان و کمرسه کلزایه زیادمکان.

کسی که پاش خوارین دمخوات پیویستی به فیتامینمکان نیه



بو زیاد کردنی زانباریمکنت دمربارهی فیتامینمکان و کهی پیویسته بکار بهینرین و بابتمکانی ثمو خواربنانهی که تیایا هن. برکهی ۱۱ بخوینرموه (بمتابمعی نیوا ل ۱۲ تلو ۱۱۹).

۸- کالسیوم

دمکری بدمرزی لیدانی کالسیوم به دمرل بییته هوی کهی مخرسی، نموانه مردنی کسمکه بههله نمکمر دمریمکه زور به خلوی نمبی. نموانمیه دمرزی کالسیومکه لسمت دمری بییته هوی کیم و هموکردنی توند



دمرزی کالسیوم بهی راوبز کردنی پزیشک بکارمهمینه

تیبینی: لمو شویمشهی خلکی زمیتون و گنمه شلمی تیکل به کلس بهکار دیتن راست نیه کالسیوم بکار بهینرین. چونکه لمش کمرسهی کالسیوم که یاریدهی گمشکردن دمدات بمتابمعی له مندا لوز بدمس یینی لمو کالسیومیهی که لم خواربناندها هیه.

۹- خوراك پي‌دان لمری ی خوین ئاومروه.

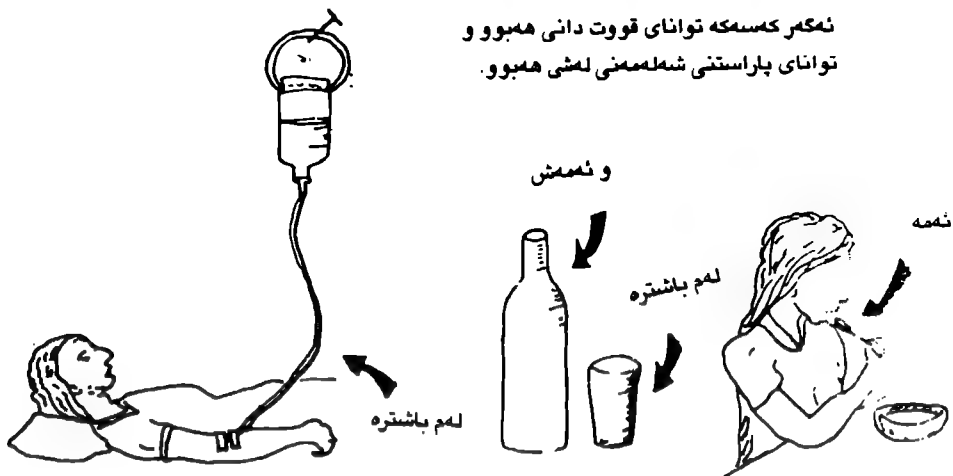
بهرور شوین خەلکی هه‌موو پارهی گیرفانیان به لیتری له سیرام (ئالوی ئالو بوتله مغذی) خەرج دهن. لمری دهنه‌کلانیانوه دهری گوايه ئه‌مه به‌هیزیان دهنک و خوینیان به‌هیز تر دهنک. ئه‌و خەلکه هه‌لن، ئه‌و ئواوه گیراوه خوین ئاومرینه ئالوکی بی گهر له‌کل کهمی خوئی یا شەکر زیاتر نین. ئه‌و هیزه‌ی تیاها نه‌یه له‌ ئه‌کجای به‌کلرینه‌یان له‌ هیزه‌ کله پارچه شیرینیک دایه زیاتر نین. له‌ سه‌رووی ئه‌موش خوینیش ترنگ دهنکته‌موو دهنه‌کلندی نهنک. هه‌چ له‌ توانای دانییه یارمه‌تی کهم خوین و یا لاواز بدات بۆ ئه‌وه‌ی به‌ هیز ترین.

پروسیسی دهرزی له‌ خوین ئاومر دان له‌وانه‌یه‌ بیهته‌ هۆی هه‌وکردنی خوین که به‌مردن کوتایی دیت ئه‌کمر ئه‌وه‌ی پێی هه‌لدستی نه‌ شارمزا بی.

پنویسته‌ ئه‌م گیراوانه‌ له‌ کس نه‌ده‌ی (له‌ دهناره‌وه) ته‌نها له‌و کاته‌ نه‌بی که نه‌خۆش نه‌توانی هه‌چ شتی لمری دهنه‌وه‌ بخوات، یا خود ئه‌کمر ته‌وشی ووشک بوونه‌وه‌ بووبی به‌توندی (به‌خه‌ستی) ت ل ۱۵۱)، یا له‌زیر چاودیری (خه‌مه‌گوزاری) پزیشکی دابی.

ئه‌کمر کسه‌ نه‌خۆشه‌که‌ توانای قووت دانی بوو ئالوی زۆری له‌کل کهمی شەکر و خوئی به‌دهری (ل ۱۵۲) ئه‌مه‌ زۆر یاریده‌ی دهنات وک ئه‌وه‌ی دهرزی یه‌ک لیتر له‌م گیراوه‌یه‌ی دراییتی.

ئه‌و خەلکه‌نێ دهناتن خوراکي به‌میت بخۆن. کله‌و گیراوانه‌ زیاتر به‌ هیزیان دهنک - به‌لاندهری



به‌رم که‌رمکان و ره‌وانکه‌رمکان.

پێ دانی به‌رم ره‌وانکه‌رمکان به‌ منداڵان یا هه‌رکەسیکی دووش بوو به‌ ووشک بوونه‌وه‌ یا نه‌خۆشی ئازاری توندی ریخۆله‌ی هه‌بی زۆتر ترسنکه‌. به‌داخوه‌ زۆر جار خەلکی باومریان وایه‌ ره‌وانکه‌رمکان ته‌ندروستی باشیان پێ دهنه‌خۆشی له‌ش خاوین دهنکته‌وه‌ له‌شته‌ پیسه‌کان. له‌ به‌رگه‌ی یه‌کم دا باسان کرد چۆن ره‌وانکه‌ره‌ به‌هیزمکان زیاتر زیان به‌له‌ش ده‌گه‌یه‌نن وک ئه‌وه‌ی کەلکی پێ یه‌گه‌یه‌نن.



به‌زانی به‌کاره‌ینانی به‌رم که‌رو ره‌وانکه‌ره‌کان چۆن به‌ دروستی به‌کاره‌ینانی ته‌مه‌شان ۱۵

چ کاتی پښوېسته دمس له و مرگرتنی دمرمان هه لگری؟

1

همندی خلگی بروایان وایه که دمرمان بکارهیننرا دصنی پاریز له همدی خوراک بکری و همدیکی تر نمری. لهبر هم هوپه واز له بکارهیننن دمرمان دهینن که پښوېسته بویان. له راستی دا خواردنې هر خوراکنی زیان ناگهینی له کاتی دمرمان و مرگرتندا. شو خوراکانه ی پر بهاراتن دمری گرفته کانی گدمو ریخوله زیاد کم چ نه خوشه که دمرمان و مرگرتنی یا نا (ل ۱۲۸) همدی دمرمانیش دصنه هو ی کاردانه و ی زیان بخشن لهو مروهی که مهی دمخواتمه (تماشا میترونیرادزول ۲۵۹ل).

لیردا همدی حالت هیه که تیدا پښوېسته همدی بابعتی دمرمان همگیز بکار نهیننری.

۱- پښوېسته له سمر ژنی ثلوس یا شیر دمر پاریز له هموو شو دمرماننه بکن که تمواو پښوېست نییه. (دمشتوان فیتامینکان و حبی ثاسن بعتی هیچ مترسییک و مرگرتن).



۲- زور ووریا به لهکاتی بکارهیننن دمرمان یو مندانی تازه له دایک بوو و پش بکارهیننن پښوېسته پرس به پزیشک بکه، هیچ کاتی بریکی زوری مدمری.

۳- هر مروهی که هر بابعتی حارشتی (حسلسیمتی) یا هر هستکریدنکی به خورانی تووش بوو پاش بکارهیننن پمسلین یا نمپسلین یا سلفونماید یا هر دمرمانکی تر پښوېسته تامعهو شو دمرمانه بکار نهیننن چونکه نموه مترسی زوری تیدایه (بروانه کارلیکریدن ترستکی شکلی مدمری لیدانی همدی دمرمان، ل ۷۰)



۴- لهسمر تووش بووانی زامی گده یا سووتلنموه یه پاریز و مرگرتنی شو دمرماننه ی که شمپرینینان تیایه بکت.



۵- لیردا همدی دمرمانی دیاری کراو هیه له کاتی بکارهیننن مترسی دروست دمکات که نمخوشیمکه له بابعتیکی تابعت بی یو نمونه: شو کسانه ی تووشی هوکریدن جگر بوون پښوېسته به دژه زینده کان یا هر بابعتیکی تری دمرمانه بهینر مکان چارمسر نمری. چونکه جگر یان لکار کهوتوه و زور دشن شم دمرماننه بینه هو ی زهراوی بوونی لمش لم حاتمدا. (ل ۱۷۲)

۶- شو کسانه ی که نمخوشی گورچیلیمان هیه یا ثوانه ی تووشی ووشک بوونموه هاتون پښوېسته بعتلیبعتی پایخ بدن به شو دمرماننه ی که دمیخون. له ژمنی زیاتر هیچ دمرمانی مده بهنمخوش که لوانمیه زهراوی بوونی لمش دروست کات تمنا پش شو نمبی که نمخوشه که بعتلیبعتی میز بکت. یو نمونه مندانی تووش بووی ووشک بوونموه که تای بهری ی بی لمیک ژم زیاتر دمرمانی شمپرینی مدمری تا میز نکات.

همگیز هیچ باده دمرمانی «سولفا» مده به هیچ کسینکی تووشی بووی ووشک بوونموه.

دژه زیندەکان دەرماننیکي زور به بايمخن نەکەر بېماشي به کار بهينرین. ئه‌مانه بهر هه‌لستى هەندى هاوکړدن و ئه‌و نه‌خۆشيانه‌ی له به‌کتریا يا ميکروب نه‌نجام دەرکړن دمه‌کړن. له‌و بابه‌ته دژه زیندانه‌ی به ناو بانگن پەنسڵين و تيراسايکلين و سترابنومايسين و کلورامفينيکول هه‌روما سلفاوسلفونه‌ماید.

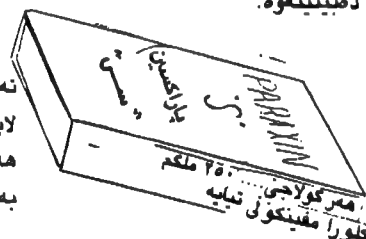
دژه زینده جیلاوزەکان کار دژى هه‌وکړدن ديارى کړا و دمه‌کړن به رینگى جیلاوز - به کار هینانیا به پله‌يمکى جیلاوز ترسناکه چونکه هەندیکيان له هەندیکى تر ترسناکتره و له بهر نه‌وه پيوسته زور ووربابى له کاتى هه‌لزاردن و به‌کار هینانیا.

لیردا زور بابه‌تى دژەکان هه‌یه - و هه‌ر بابه‌تى به ناوى بازەگانی جیلاوز د‌فروشرى - له‌وانه‌یه ئه‌مه‌ش بېننه هوى ئى تىک چوون. به‌لام گرتگرتين دژەکان د‌مکړى چوار چپوهى بۆ دابزى له گروپى بچووک دا وک کەدئ: -

گروپى دژەکان	نموونه له سەر ناوه بازەگاینەکان	ناوى بازەگای له ناوچەمەدا (لیره دابنوسه)	تەمەشەل
پەنسڵين	کلپاسيک.		٣٤٩
نەمپسڵين	بەن‌پريتین..		٣٥١
تيراسايکلين	تيراماييسين		٣٥٣
سلفونەماید	سينيرين		٣٥٤
سترابنومايسين	نەمپيسترين		٣٥٥
کلورامفينيکول	کلورومپيسينين		٣٥٣
نيرترومايسين	نيرثروسين		٣٥٢

تیبى نەمپيسڵين بابەتیکه له پەنسڵين کاربگەر دژ گه‌ئى بابەتى ميکروب نەکەر بابەتیکت له دژەکان هه‌يو ناوه بازەگانی‌هه‌کى نازانى و ناشرانى بچووکەکان له سەر پلکە‌مه‌که نووسراوه بېخوینەر‌وه. بۆ نموونه، ئە‌که لایه‌و نازانى چى تیلیه، نووسراوه بچووکە‌که ب‌خوینەر‌وه ووشه‌ی کلرامفينيکول ده Chlorphenicol دە‌مبينيته‌وه.

نەکەر گه‌رايته‌وه سەر نه‌وه‌ی نووسراوه له سەر کلورامفينيکول له لایه‌ره سه‌وزەکاندا لاپه‌ره‌ی (٣٥٣) ده‌بینى نه‌وه تەنها پيوسته دژ هەندى نه‌خۆشى ترسناک وک گرانە‌تا به کار بهينرئ، نه‌وه ترسناکه به شينويميکى تايبەت نەکەر درا به مندائى تازه له دایک بوو.



دژەکان به کار مه‌هینه تەنها نەکەر زانیت سەر به چ گروپیکه‌و نه‌و نه‌خۆشيانه‌ی که به‌رمانگاريان ده‌مبینه‌وه چين باش زانینی هه‌موو نه‌و ئیحتیاطانه‌ی که پيوسته وەرگيرين

ئەمۇ زانباريانەى پەيۋەندىن بە بەكار ھېنانى دۆمكەن و چەندايەتى مەترسىمەكان و ئەمۇ ئىحتىياتنەى كە پىۋىستە رەچاۋ بىكرىن لە لاپەزە سەۋەكەندا ھەن. بىكرى بۇ ئاۋى دەرمانەكە بە تەرتىبى ئىجەمدى لەمۇ لاپەراندەدا.

رئىنەمەيەمەكان بۇ بە كار ھېنانى ھەمۇو بابەتە دۆمكەن

- ۱- دۆمكەن بە كار مەھىنە ئەمگەر ئاتۋانى بابەتى دۆزى زەرۋورى و چۆنىمەتى بە كار ھېنانى لەمبەر ھەلسەنى. ھەمگەندىكى دىارى كراۋ دەستىشانەكەنى.
- ۲- تەنھا ئەمۇ دۆزەى بۇيان دا ئاۋى دۆ ئەمۇ ھەمگەندەى دەمەۋى چارەسەرىكەى بە كارىنە. (بىكرىزەمە نەخۋشىيەكە ۋەك لەم پەرتۋەكەدا ھاتۋە)
- ۳- شارەزەى ئەمۇ مەترسىيەنە بە كەلە بەكار ھېنانى دۆمكەۋ ھاتۋون و، ھەمۇو پىۋىستەى بە زەرۋورىمەكان ۋەزەرگە (تەمەلى لاپەرە سەۋەكەن).
- ۴- ئەمۇ رەزەمەى بۇيان دا ئاۋى لە دۆمكەن بەكارىنە نەزۋر و نە كەم. ئەمۇ رەزە دراۋە پەشت بە نەخۋشىيەكە تەمەن و كەشى نەخۋشەمەكان دەمەستى.
- ۵- دۆمكەن ۋەك دەمەزى بە كار مەھىنە ئەمگەر ۋەزەرگەنى لە رەئى دەمەۋە ھەمان كەلەك بىگەمەنى. دەمەزى نادەرى تەنھا لە ھالەتە زۆر پىۋىستەكان نەبى.
- ۶- بەردەۋام بە لە سەر پەندەنى دۆمكەن تاكو نەخۋشەكە بە تەۋامەتى چادەمىتەۋە. ياخود تا دوو رۆز پاش نەمەنى تاكە. ۋەنىشانەكەنى ھەمگەندەكە. (ھەندى نەخۋشى ۋەك سەل و گول بوون پىۋىستەن بە چارەسەرى دەرىزە ھەمە لەۋانەمە چەند مانەكەى يا سەلەھەى بوئى پاش ئەۋەدى نەخۋشەكە چادەمىتەۋە. رەنەمەيەمەكان لە سەر ھەر نەخۋشەكە بە كار بېنە).
- ۷- ئەمگەر دۆمكە ھۆى دەرگەۋەنى پەلە يا سەۋەرىۋەنەۋەى پەست. يا خارەشت. يا تەنگەنەمەمەسى. يا ھەر كاردانەۋەمەكى تەرسەك پەى پىۋىستە بە كار ھېنانى دەرمانەكە رابەرى - لە سەر نەخۋشەكە لەۋەدەۋا بە دەرىزەى تەمەنى ئەمۇ دەرمانە بە كار نەھىنە. (ل ۷۰)
- ۸- دۆمكەن بە كار مەھىنە تەنھا ئەمگەر پىۋىستە پەى زۆر زەرۋورى بوو. چۈنكە زۆر بەكار ھېنانى كەنى لە كاربەگەرىتى لە دەس دەمەت و لە داھاتۋەدا بەكەلەكى نەبەت ئەمگەر پىۋىستە پەى بوو.

رەنەمەيەمەكان بۇ بەكار ھېنانى ھەندى دۆمكەن

- ۱- پەش ئەۋەدى دەمەزى پەنسەلەن يا ئەمبەسەلەن ئى دەى پىۋىستە شەۋشەمەكى ئەدەرىئەلەن نامادەى بە كار ھېنانە لا پەى بۇ كەنى دەرگەۋەنى ھەسەسەمەت (ئالۋش) لە نەخۋش بەرەمبەر بە دۆمكە (ئەلەرىچەل ۷۰)
- ۲- ئەمگەرگەسەمەكان ئەلەرىچەى پەنسەلەن پەن ھەبەۋ دەرىكى تەر بە كار بېنە، ۋەك ئەرئەۋەمەسەلەن يا سەلفا (تەمەشال ۳۵۲-۳۵۴).
- ۳- تەتراسەلەكلەن يا ھەر دەرىكى قەرە كاربەگەرىتى بە كار مەھىنە ئەمگەر تەۋانرا بە پەنسەلەن يا بە ھەر دەرىكى تەر (كاربەگەرىتى بەر بەست) نەخۋشىيەكە چارە سەر بىكرى - (ل ۵۸)
- ۴- پىۋىستە كەۋرەمەفەنكەل بە كار نەھىنەرى تەنھا لەكەنى چارەسەرى كراۋەنە نەبى. چۈنكە ئەمۇ دۆزە تەرسەكە پىۋىستە دۆ نەخۋشە سەۋەكەن بە كار نەھىنەرى. ھەروەھە پىۋىستە قەت بۇ مەندالان بە كار نەھىنەرى تەنھا لە ھالەتنى دەمەن نەبى ۋەك كۆكە رەشە (ل ۳۱۳).
- ۵- پىۋىستە تەتراسەلەكلەن يا كەۋرەمەفەنكەل بە شەۋەدى دەمەزى بە كار نەھىنەرى چۈنكە بە كار ھېنانى لە رەئى دەمەۋە نەبى كەمەترە ۋە كەلەك و سەلامەتى زىاتەرە.

٦- هيچ تتراسايکليکيني موده به ژنلني ثلروس له پلش مانگي چوارميانهوه و به مندلآني ژير شمش سآلموه (٣٥٣ ل).

٧- وک بنمعليکي گشتي سترينوماسين يا ثلوانه ي بشنيکه لمو، تمنها بو حاکمتي نمخوشي سيل نمبي به کار مهينه به مارجي هميشه دمرماني تري دژ سيل له گآليابي (٣٥٥ ل). ودمکري سترينوماسين لکمځ پمسلين بملار بهينري بو برينه قولمکاني ريخولمو کوزره و همدئي هموکړدني ديلري کراو لکمرو دمس هيناني پمسلين لکمرا. پنيوستشه به کار نههينري دژ پسيوو هه لامت و هموکړدکمکاني کونمدايي هماغ سمداني بلو.

٨- خواردني ماستلو يا ماست له کلتی و مرکرتني دژمکان يارممتي ثمو پنيويستنه ادمات که دژمکان دميکوژن، و يارممتي گمرانموي لمش بو پارسمنگي سروشتي خوي ددمات.

چي بکري لکمرو به کار هيناني دژمکان بي ککځ بوون

کاريگريتي دژمکان له موده ي روژي يا دوو روژي پلش به کار هينانيان له زوريه ي هموکړدنه بلومکان دياز ي ددمات.


لکمرو چابوونموه رووي نمد ا پلش و مرکرتن دمرمانکه ثموه به هو ي لملنمويه:

١- نمخوشيکه جيايه لموه ي وات بلومر دمکرو و، دمرمانه نمگونجاولمکت به کار هينالوه.

٢- ثمو زمه ي لمو دژه که به کار ديت نادرسته. دلنيا بمرموه لموه.

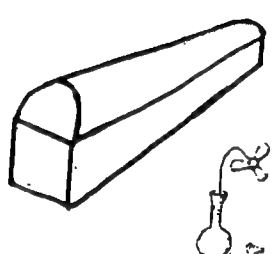
٣- ميکروبي لمنت بمرکري دژي دژمکه پمدا کړيوه هيچ کاري ئي نکلت. دژيکي تر به کار بيته که پزيشک يا ياريددمري پزيشکي بو ي دانلبي.

٤- لمانويه نمراني چمدي بشي چلوبوونموه نمخوشيکه دمکت. دلواي يارممتي پزيشک بکه به تاييحت لکمرو حاکمتکه ترسنگ بي يا بمرمو خراپتر بچي.

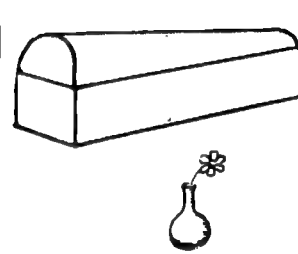


چون نم منداله
چکومبوو؟
هيچ دمرمانیکی
ترسناکی و مرنگرت
بملکو شمرممتي ميوه و خوراکی
بميتي خوارد و پشووي دا.

نم سى منداله تووشي پسيويبوون



به بونه ي و مرگرتني
کلورامفينکول
لمجني خوي نا
(تماشا ممرسيهکاني)
نم دمرمانه (٣٥٤ ل)



به هو ي پمسلينهوه مرد
بورانمويه حاسلسيحت (لکمريجا)
که پمسلين تووشي
دمکت (٧٠ ل)

دژه ميکروبيمکان بو پسيوي ناسايي پاک نين
دژمکان به کار مهينه تمنها بو ثمو هموکړدنه نمبي که بي چادمنموه.

گرنکی سنوردانان بو به کار هینانی دژمکان

بەکار هینانی هەموو دەرمانەکان پێویستە سنووری بو دابنری ئەمەش بە تاییەت لەسەر دژمکان تەطبیق دکرێ لە بەر ئەم هۆیانە -

۱- ژەهراوی بوون و کاردانەوه: دژمکان بە تەنها میکروپ ناکوژن بەلکو لەوانەیە بێنە هۆی زیان گەیاندن بە لەش یان لە رینگای ژەهراوی بوون یا لە رێی کاردانەوه بە هۆی حەسەسیەت (ئەلیرجیا) زۆرێن ئەوانەی سالاڵە بە بۆنەی بە کار هینانی ئەو دژانەوه دەرمان کە پێویستیان پێ نییە.

۲- تێکدانی پارسەنگی سروشت: هەموو بابەتەکانی بەکتیریا زیان بەخش نین بو لەش هەندیکیان زەروری یە بو لەش بو ئەوەی بە شێوه کی سروشت کار بکات. دژمکان کە میکروبە زیان بەخشەکان دموکۆژن میکروبە بە کەمکەمانیش دموکۆژن. ئەو مەداڵانەی دژمکان بە کار دێنن لەوانەیە لە مەیدان هەندێ هەمو کردنی قارچک دروست ببێ وەک پوڤزە، (۲۳۲ل) یا لەسەر پێستیان (۲۴۲ل) ئەمەش لە ئاکامی کوشتنی ئەو بەکتیریا پێویستیانە بەرگری کردنی دژ قارچک لە لایەن دژمکانەوه.

لە بەر ئەم هۆیە یەک چۆمکان ئەو کەسانەی کە ئەمپسلین و گەلی دژمکانی تری کاریگەری نۆی زۆر بو چەند روژێ بە کاردینن لەوانەیە سەک چوون بکەن. چونکە دژمکان ئەو بەکتیریا یانەی پێویست بو هەرس بەم شێوەیە ئەو پارسەنگی سروشتی بەکتیریا یان لە رێخوێندەدا لەنگ کرد.

۳- بەرگری کردنی چارەسەر: گرنکرتن هۆی کە وامان ئی دماکت سنوور بو بە کار هینانی دژمکان دابنری ئەوەیە ئەگەر زۆر و بو مەلومەکی درێژ بە کار هینرا کاریگەری کەم دماکت.

ئەو بەکتیریا یە کە هەمانە دژ هێرش بو برد چەن جاری. بەهێز دەبێ و لە کاتی بەکار هینانی نامری، ئەبێتە بەرەڵست بو. لە بەر ئەم هۆیە هەندێ لە ئەخۆشیە ترسانەکان، وەک گرانیە چارەسەری ئیستا قورستریووه لەوەی پێش چەند سالی ئی بوو.

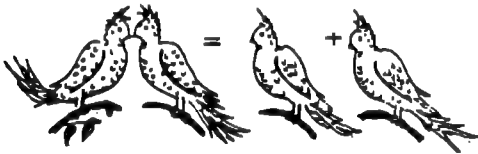
لە هەندێ جێدا ئەخۆشی گرانیە بەرگری پەیدا کردووه بو کلورامفینیکۆل (لەگەڵ ئەمەشدا ئەم دژە باشترین دژە دژی گرانیە)، ئەمەش لە بەر هۆی بەکار هینانی ئەم دژە بە زۆری دژ هەموکەندە سووکەکانی تر کە دماکا بەبەبەتێ تر لە دژمکان کەم هێزتر کە هەمان ئەنجام بەدەس بێنی چارەسەر بکری.

وا ئەخۆشیە گرنکەکان لە هەموو بەشێکی جیهانەدا بەرگریان پەیدا کرد دژی دژمکان ئەمەش دماکەریتەوه بو بەکار هینانی بو هەموکەندە سووکەکان بە زۆری. ئەگەر بەمانەوێ دژمکان گیانمان بپاریژن لە سەرمانە سنوور بو بەکار هینانیان دابنری بە پلەیمەکی گەوره. ئەمەش بەندە بە بەکار هینانی ژیرانەوه لە لایەن پزیشکان و کارگەرە تەندروستیەکان و خۆمانیشەوه.

هەموکەندە سووکەکان، چارە سەر کردنیان پێویست بە دژمکان ناکات. هەموکەندە سووکەکان پێست... دماکری بە ئاو وصابون چارەسەر بکری. هەموکەندەکانی کۆئەدا می هەنا سەدان دماکری بە خواردنەوهی شلەمەنی و خواردنی خوراکی باش و بشووی تەواو چارەسەر بکری. بو چارە سەری سەک چوون پێویست بە بەکار هینانی دژمکان ناکات لەوانەشە بەکار هینانی زیانەبخش بێ. ئەوەی پێویستە لەم حالەتەدا ئەوەیە شلەمەنی زۆر بخواریتەوه (۱۵۰ل) و بڕیکی زۆر خواردنی بدریتی کاتی توانرا

دژمکان بە کار مەهینە بو ئەو هەموکەندەکانی کە لەش دماکانی بەرەڵستی بکات بەسەر کەوتووی. لەو کاتانەکانی کە پێویستی پێ دماکت بە کاری بێنە

دەرمان پى دان و چەندايەتى



= : يەكسان (هولتا) يا ھەمان بىر دىمكىيەنى
 + : ئۈمۈش، يا = لىمگىل - دىمكىيەنى
 چۈن بىشەكەن (كەرتەكەن) دىنۇوسى

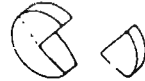
يەك لىمگىل يەك دوو دىمكەت -



۲/۱ حب = نىو حب =



۲/۱ احب = حب و نىوئەك =



۴/۱ حب = چارمەكە جەبى =



۸/۱ حب = ھەشتىئەك (پاش بىش كەردى ھەشتىئەك
 وەدەس دىننى) =

پىنۇرى دەرمان

دەرمان بە گرام دىمكىشەرى (غم) يا مىللىگرام (ملگم)
 ۱۰۰۰ ملغم = ۱ گم (ھەزار مىللىگرام يەك غرام).
 ۱ ملغم = ۰.۰۰۱ گم (مىللىگرام يەك بىش لە ھەزارى
 گرامىكە).

نمۇنە

ھەرىكە لىم چوار ژمارىيە
 ھەمىيە بۇ ھەسل بىر، يا
 ۳۰۰ ملغم

۳۰ گم
 ۳۰۰ گم
 ۳۰۰ ملغم

جەبىكى ئىسپىرىن بۇ پىگىشەتوان
 ۳۰۰ ملغم ى لە ئىسپىرىن تىيە



ھەرىكە لىم چوار ژمارىيە
 ھەمىيە بۇ ھەسل بىر، يا
 ۱۰۰ ملغم

۱۰ گم
 ۱۰۰ گم
 ۱۰۰۰ ملغم
 ۱۰۰۰ ملغم

جەبىكى ئىسپىرىن بۇ مىدالان
 ۱۰۰ ملغم ى لە ئىسپىرىن تىيە



تېيىنى:

دەرمان لە ھەندى ولات دا بە ومۇدەى كىشى تر دىمكىشەرى ناوى غرىمىنە (Gram - gr) ھەر غرىمىنىكىش
 دىمكەتە ۶۵ ملغم. يا ھەر جەبى لە ئىسپىرىن كە كىشى ۵ غرىن بىر يەكسانە بە ۳۲۵ ملغم.

گرنگه نومويه له زور حالتدا کښي دمرلمنکان به ميلليگرام بزانين يو نمونه نمکر بتوئی بهی له حبی نمسپرینی تلبيعت به ګوره بدهی به منډالان له جی نمسپرینی تلبيعت به منډالان و توش نازانی چون دمرلمنکه يو منډال بکار بښی، شو زانيارينهی له بهرګي پرتووکمه چاپ کراون بخوینکرموه.

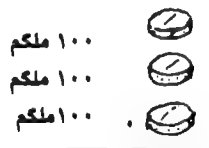


نمسپرین: نمسیقلیل سالیسیلیک نمسید، ۳ و ګم (ترشملوکی نمسیقلیل سالیسیلیک = نمسپرین)

۳ و ګم = ۳۰۰ ملګم ۰ و ۱ و ګم = ۱۰۰ ملګم. هر و مصلش دمبینی حبیګی نمسپرینی ګورمکان سی نموندهی حبی تلبيعت به منډالان دځینی.

نمکر حبیګی دروست کراو يو ګورمکانته بهش کرده ۳ بهشی یکمکان ایښیګی یک حبی نمسپرینی منډالان دمکلت.

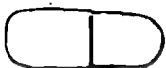
۳ حبی نمسپرین
يو منډالان =



۳۰۰ ملګم = ۱ حبیګی ګورمکان



نلوا نمکر حبیګی نمسپرین دانراو يو ګورمکانته کرده ۳ بهشی یکمکانموه دمتوانی یک بهشی ښیته منډال له بری نموی حبیګی تهاوی نمسپرین ی تلبيعت به منډالانی بدځینی و بهرخنګی کم. ووریکردنموه: ګه ډی دمرلمن دمس دمکوئی (یتلبيعت دژمکانیان) به کښی جیلاواز بونمونه تتراسلیکلین له ۳ کولاج دا و به قهاوړی جیلاواز دین.



۲۵۰ ملګم



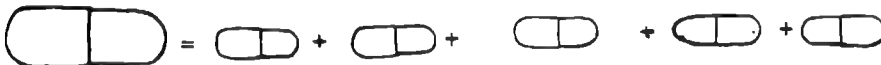
۱۰۰ ملګم



۵۰ ملګم

پنیوسته نمنا شو ریژهی دمرلمن که بویان دانراوه بدری له بهر نموش پنیوسته نمکید له ژماره ګراممکان یا میلیګراممکانی که لمو دمرلمنه هیه یکځیتموه. يو نمونه نمکر راجینتهی دمرلمنکه بلن: حبی تتراسلیکلین بایعتی کښ ۲۵۰ ملګم روژی جوار جار و مرکره. و نمنا حبی کښ ۵۰ ملګم یت هڅوو. لسمهرته (۵) حبی ډی و مرکری هر جاری و جوار جار له روژیکا که (بیست حب دمکلت له کښی ۵۰ ملګم له روژیکا).

۵۰ ملګم + ۵۰ ملګم + ۵۰ ملګم + ۵۰ ملګم + ۵۰ ملګم = ۲۵۰ ملګم.



پیومری پمسلین

پمسلین زورجار به ومخده دمپیومری

۱۶۰۰۰ (میلیونیک و شمشصت هزار) ومخدهی له پمسلین یکمکانه به ۱ ګم یا ۱۰۰ ملګم شینوازی زور له پمسلین نملاده بووه (وط، دهرزی) بهژمی هر یکمکان ۴۰۰ و ۰۰۰ (جوارصه هزار) ومخدهی تیدیه. ۴۰۰ و ۰۰۰ ومخده = ۲۵۰ ملګم

دەرمانه شلمېکان:

لېوانسمه دەرمانکه له شینوې شلممنې ناماده کرابې وکو شیلیمې (*Buspenione*) ، شروب شروبي خست (*Tonice*) وهی تر. شمېش به میلیلتر دمپوړی.

(میلیلتر = میلیلتر)

۱ لیتر = ۱۰۰۰ میلیلتر

ژور چار و! لومړنۍ د مکرې که دەرمانکه به کوچکی چا یا به کوچکی چښت وربگرې

۱ کوچکی چښت = ۱۰ میلیلتر.

۱ کوچک چا = ۵ میلیلتر



بېم شینوېه ۳ کوچکی چا بېک کوچکی چښت دمکات
که رینماییمېکان بېک کوچک چلېنې به دەرمانکه شمېه دانې ۵ میلیلتر دمکېمنې.

۳ کوچک چا = ۱ کوچک چښت..

به لومړنۍ کوچکه چلېنې به کار دننې قهوارمېان جیوازه مندیکېان ۸ میلیلتر دمکرې و همدیکېان ۳ میلیلتر. لېسر لومړنۍ کوچک چلېنې وواتای لومړنۍ ۵ میلیلتر له دەرمانکه نه زیاد و نه کم.

چونیمې دننیا بوون که کوچکه چلېه به کار هینراومکه بو و مرکرنې دەرمان تمنا ۵ میلیلتر دمکرې:

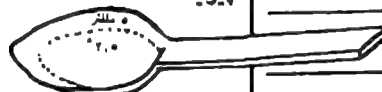


۱- کوچکی بکره که
۵ میلیلتر بگرې یا

۲- که دەرمانې دمکرې کوچکی پلاستیکې لعلل دایه ۵ میلیلتر دمکرې که پریکې. لېوانش هیلېکې روونی تیا بې هیمای بې بو نیوې قهوارمکې (۲۵ میلیلتر) لای خوت بېباریزمو بو بېوانې دەرمانکې تر به کلری بینه له کاتې بېویست دا.



یان



۳- هر کوچکی بچوک پرکه له ۵ میلیلتر لومړنۍ بهکار هیننې دهرزیک یا قهتره لومړنۍ و نیشاندېک له سمر کوچکه دانې که هیمای بو شلمنې شلمنېک.



چونیهتی دمرمانه‌دان به مندالان

زۆریه‌ی دمرمانه‌کان به شیوه‌ی حب یا گولاج یا شلمه‌منی و شلمه‌منی‌یه خسته‌مکانن تایبیت به مندالان ناماده دکرین. شکر پیوانسیمکت له نیتوان نرخه شو دمرمانه‌ی له شیوه‌ی حبی یا گولاجی نیتوان هه‌مان دهرمانی ناماده کراو به شیوه‌ی شله کرد ده‌بینی حبه‌کان کم نرخ ترن. له‌بهر شه دهرمانی هه‌ندی پاره بگریته‌وه که بتوانی خوت شه شروو به‌ی ده‌منی ناماده‌ی به‌م شیوه‌یه:



له کاتی ناماده کردنی شرووی مندالان له حب و گولاجه‌کان ووریای زور کردنی ریزه‌ی دهرمانی شروو به‌که به.

ریزه‌ی شه دهرمانه‌ی که پیویسته بدری به مندالان له کاتی که ته‌نھا

ریتهمایی تایبیت به گهورمکان هه‌بوو:

هه‌ر چه‌نده منداله‌که بجووک بی شه‌مونده ریزه‌ی شه دهرمانه‌ی که ده‌بدریتی به گشتی کم ده‌بی-دانی دهرمانی زیاد له پیویست به مندال له‌واته‌یه مەترسی له‌سەر دروست کات. شکر زانیاریت له سه‌ر ژمی تایبیت به مندالان هه‌بوو پیویسته به‌یرووی که‌ی. شکر زانیاریشت نه‌بوو له ریزه‌ی ژمه‌کان ده‌توانی خوت بی‌قه‌رسینتی به گه‌رانوه بو کتشی یا ته‌منی منداله‌که. به گشتی پیویسته شه به‌شانه‌ی خواروه له ژمه‌کانی گهورمکان بدری به مندال.

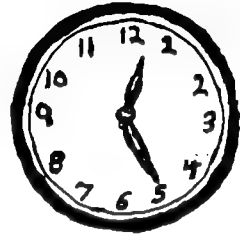
ده‌کری هه‌مان ژمی تایبیت به مندالی یه‌ک سه‌ه به‌دیه‌یه مندالینکی له سه‌ل کم‌تر. به‌لام شکر له تواناتا بوو پریس به‌پزیشک به‌که.

یه‌ک کیلو گرام (کغ) = ۲٫۲ رطلی ئینگلیزی (پاوه‌ند).



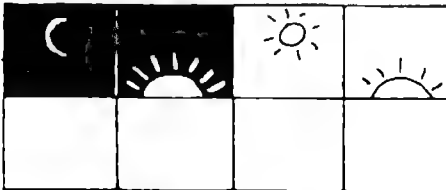
چۈنئىمىتى وىرگىرتنى دىرمان

زۆرگىرگە دىرمانىمىكان لە كاتى دىيارى كراوى خۇى وىرگىرتى ھىندى
دىرمان يەك چار لە رۇژىكا وىرگىرتى بەلام ھىندىكىيان لە رۇژىكا چىمىد
جارى وىرگىرتى. ئەمىر كات ژمىرت بىي نىمىو قىمىدى ناكات بەلام ئەمى
دىرمانانى ھى كە پىنوىستە ھىر ھىشت كات ژمىر جارى ھىبىكى ئى خۇى
دىمىرى بىم شىنوىمى وىرگىرتى سىر لەبىمىانى ھىبىك و باش نىمىرۇ
ھىبى دووم و شىوئىش ھىبى سىنىمى. ئەمىر وا پىنوىست بوو ھىر
شىمىش كات ژمىر ھىبىك وىرگىرتى ئەمى دىمىرى لە رۇژىكا چوار ھىب
وىرگىرتى.



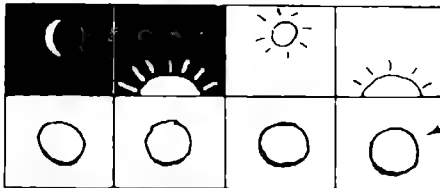
يەكەم سىر لەبىمىانى و دووم لەنوىمىرۇ و سىنىمى باش نىمىرۇ و ھىبى چوارم ئىوارە (شىمى). ئەمىر
رىنىمايىمىكان وابوو كە ھىر چوار سەعات جارى وىرگىرتى جا شىمىش ھىب وىرگىرە و كاتەمى سىر دابىشى كە
بىمىكسانى لە نىوان ھىبىك و ھىبى.

كە ھىر دىرماننىك بۆيەمى دىمىرۇسى، باش وابە ئامۇزگار يەكەنىشى بۇ بىنوىسى و داواى ئى بىكەى لە
بىرچاوت دووبارەى كاتەمى كەى و چۈن پىنوىستە دىرمانىكە وىرگىرتى. دىنئاش بىرمىو لەمىدى ئەمى
ئامۇزگار يەنە تى كەمىشتوو.



بۇ ئەمىدى وىختى وىرگىرتنى دىرمان بىرى ئەمى
خەلكانە كەمىتەمى كە نەمىندىمىوارن دىمىوانى شىتىكى
ئاوھايان بىمىتى.

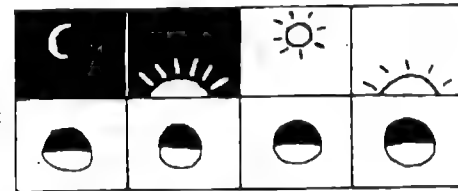
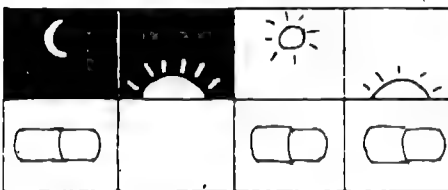
لە شىوئىن بوشىمىكان (بىمىتەمى نەمىشە) رىزەى ئەمى
دىرمانى ھى كە پىنوىستە وىرگىرتى بىنوىسە، لەمىن
شىكىرەمىو بە جوائى.



بۇ نەمىوئە: ئەم وىنەمى يەك ھىب چوار چار لە رۇژىكا
دىمىمىمىنى يەكەم كاتى خۇرەلات يەكەكىش كاتى
نىمىرۇ سىبىمىش كاتى خۇرناوا، بەلام چوارم
لەمىمىو دا.

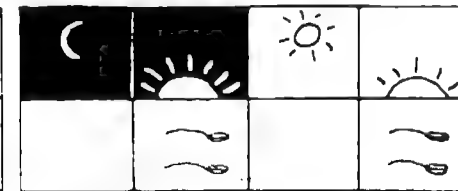
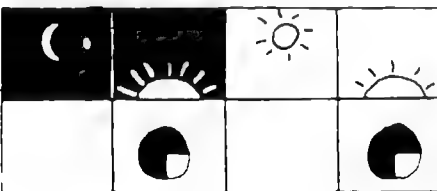
ئەم وىنەمى يەك كولاچ رۇژى ۳ چار دىمىمىمىنى

ئەم وىنەمى ۲/۱ ھىب رۇژى چوار چار دىمىمىمىنى



ئەم وىنەمى ۲ كەچكەچا لە رۇژىكا دىمىمىمىنى

ئەم وىنە چارمىكە ھىبى لە رۇژىكا دوو چار دىمىمىمىنى



رینمایی و پیوستی به کان دهر باره‌ی

پرگه‌ی

دهرزی لیدان

۹



که‌ی پیوست دهکت پنا

بیسته بهر دهرزی لیدان

له زۆربه‌ی کتەکان پیوست به‌دهرزی نکت. ده‌توانین چارەسەری زۆربه‌ی ئەو نەخۆشیانە‌ی که پیوست به‌ چاویزی پزیشکی ده‌کەن بکەین به‌ هۆی ئەو دەرمانانە‌ی که له‌مۆه وەرگیرین. وەک بنه‌لمایکی گشتی له‌ بیرت بێ:

لیدانی دەرمان به‌ دهرزی له‌ وەرگرتنی لهری دهموه ترسەکه‌ تره‌.

پیوسته‌ ته‌نا له‌ حاله‌ته‌ زه‌روورمه‌کان دهرزی به‌کەر به‌یترێ. بێجگه‌ له‌ حاله‌ته‌ نه‌کوومه‌کان: پیوسته‌ کارای نەندروستی یا پزیشکی یا شارەزایه‌که‌ هه‌ڵسێ به‌ دهرزی لیدان

ئەو حاله‌ته‌نە‌ی پیوست به‌ دهرزی لیدان ده‌کەن:

2.1

- ۱- که‌ دەرمانه‌ پیوسته‌که‌ ده‌س نه‌کەوێ ته‌نا به‌شیوه‌ی دهرزی نه‌بێ.
- ۲- که‌ نەخۆش توشی رشانه‌وه‌ بووبێ یا توانای قووت دانی نه‌بێ یا بێ هه‌وش بێ.
- ۳- له‌ هه‌ندێ حاله‌تی تایبەت دا و ئەو حاله‌ته‌نە‌ی نه‌کلۆن و نه‌هه‌سین. (ته‌مه‌نای لاپه‌ره‌ی داهاتوو).

چی بکەین که‌ پزیشک دهرزی ده‌ست‌انیشان ده‌کەت (دادەنێ)

۳- ئەگەر پزیشکه‌که‌ ویستی دهرزی هه‌یله‌مه‌نه‌کان یا نه‌هه‌زیمه‌نه‌کانی جگەر یا هه‌یله‌مه‌ن ب ۱۲ ت ده‌دانی و هه‌م‌جی خۆینی نه‌کەوێوو، بێی بێن که‌ هه‌ر ده‌کەم پەرس به‌ پزیشکی تر بکەم.

۱- که‌ کارای نەندروستی ده‌یه‌وێ دهرزیه‌که‌ ده‌انی ده‌نیابه‌ له‌وه‌ی که‌ دەرمانه‌که‌ گونج‌وو هه‌موو پیوسته‌یه‌کی بۆ وەرگرتوه‌

۲- که‌ پزیشک دهرزیت بۆ نه‌یشه‌نه‌ ده‌کەت بۆ پزیشکه‌که‌ی شێ که‌رموه‌ که‌ تۆ له‌ شوێنێکی هه‌ج مەوێنێکی شارەزای دهرزی‌ده‌دانی ئێ نه‌یه‌. و پرس‌یاریشی ئێ که‌ ئەگەر دەرمانێکی تری له‌ جیاتی هه‌بێ که‌ لهری دهموه‌ وەرگیرێ.

که‌ی پنیویست د‌ک‌ل‌ت خو له ب‌م‌ک‌ار‌ه‌ی‌ن‌ن‌ل‌ن‌ی د‌م‌ر‌ز‌ی ب‌ی‌ل‌ر‌ی‌ز‌ی



- ه‌م‌ر‌گ‌یز د‌م‌ر‌ز‌ی ب‌م‌ک‌ار م‌م‌ی‌ن‌ه ن‌م‌ک‌ر له توان‌ل‌ت‌ا بوو به پ‌م‌ه ی‌ل‌م‌ت‌ی پ‌ز‌ی‌ش‌ک‌ی و‌م‌د‌س ب‌ی‌ن‌ی.
- د‌م‌ر‌ز‌ی ب‌م‌ک‌ار م‌م‌ی‌ن‌ه ن‌م‌ک‌ر ن‌م‌خ‌و‌ش‌ی‌م‌ک‌ه ت‌ر‌س‌ن‌ک ن‌م‌بوو.
- د‌م‌ر‌ز‌ی یو لووت ک‌ی‌ر‌ان و پ‌س‌ی‌و ب‌م‌ک‌ار م‌م‌ی‌ن‌ه.
- د‌م‌ر‌م‌ن‌ی که یو ل‌م‌و ن‌م‌خ‌و‌ش‌ی‌م‌ک‌ه ی‌چ‌ا‌ر‌س‌م‌ر‌ی د‌م‌ک‌ا د‌ا‌ن‌م‌ر‌ا‌بوو به د‌م‌ر‌ز‌ی ئ‌ی م‌م‌د‌ه.
- ت‌م‌ن‌ها ل‌م‌و د‌م‌ر‌م‌ن‌ه‌ی که د‌ی‌ل‌ق‌ی ی‌و ه‌م‌س‌و ئ‌ی‌ج‌ت‌ی‌ا‌ط‌ی‌ک‌ت و‌م‌ر‌گ‌ر‌ت‌و‌وه ن‌م‌ی‌ی به د‌م‌ر‌ز‌ی ئ‌ی م‌م‌د‌ه.

ئ‌م‌و د‌م‌ر‌م‌ن‌ان‌ه‌ی که پ‌ن‌ی‌و‌ی‌س‌ت‌ه به د‌م‌ر‌ز‌ی ب‌م‌ک‌ار‌ی ن‌ه‌ی‌ن‌ی:

به ش‌ی‌و‌م‌ی‌م‌ک‌ی گ‌ش‌ت‌ی و‌ا ب‌ن‌ش‌ت‌ر‌ه ئ‌م د‌م‌ر‌ز‌ی‌ان‌ه ئ‌ی ن‌م‌د‌ی.

ف‌ی‌ت‌ا‌م‌ی‌ن‌ه‌ک‌ان: به د‌م‌ک‌م‌ن ف‌ی‌ت‌ا‌م‌ی‌ن‌ه‌ک‌ان له ر‌ئ‌ی د‌م‌ر‌ز‌ی‌م‌و‌ه ک‌ا‌ر‌ی‌گ‌ه‌ر‌ت‌ر‌ن ل‌م‌و‌ی که ل‌م‌ر‌ئ‌ی د‌م‌م‌و‌ه ب‌ی. ب‌ه‌د‌م‌ر‌ز‌ی ل‌ی‌د‌ان‌ی ف‌ی‌ت‌ا‌م‌ی‌ن‌ه‌ک‌ان ت‌ر‌س‌ن‌ک ت‌ر‌و ب‌ه‌ی‌ه‌ه‌ت‌ر‌ن.. ح‌م‌ی ف‌ی‌ت‌ا‌م‌ی‌ن یا ش‌ر‌و‌ب‌ی ف‌ی‌ت‌ا‌م‌ی‌ن له ج‌ی‌ا‌ت‌ی د‌م‌ر‌ز‌ی‌ه ف‌ی‌ت‌ا‌م‌ی‌ن‌ه‌ک‌ان ب‌م‌ک‌ار‌ی‌ن‌ه، ل‌م‌و‌ش ب‌ا‌ش‌ت‌ر خ‌و‌را‌ک‌ی ب‌ر ف‌ی‌ت‌ا‌م‌ی‌ن ب‌خ‌و. (ل ۱۱۱).

۲- ئ‌م‌ز‌ی‌م‌ک‌ن‌ی ج‌گ‌م‌ر و ف‌ی‌ت‌ا‌م‌ی‌ن ب ۱۲ ئ‌م دوو د‌م‌ر‌م‌ن‌ه ب‌ه‌د‌م‌ر‌ز‌ی ئ‌ی م‌م‌د‌ه! ح‌م‌ی ئ‌ا‌س‌ن ئ‌ع‌ن‌ج‌ا‌م‌ی ب‌ا‌ش‌ت‌ر‌ه یو ز‌و‌ر‌ب‌ه‌ئ‌ی ح‌ا‌ل‌ه‌ت‌م‌ک‌ان‌ی خ‌و‌ی‌ن ک‌م‌ی (ل ۳۷۶)

۳- ک‌ا‌ل‌ی‌س‌و‌م: ب‌ه‌د‌م‌ر‌ز‌ی ل‌ی‌د‌ان‌ی ک‌ا‌ل‌ی‌س‌و‌م ل‌م‌ر‌ئ‌ی خ‌و‌ی‌ن ئ‌ا‌و‌م‌ر‌م‌و‌ه که‌ئ‌ی ت‌ر‌س‌ن‌ک‌ه ن‌م‌ک‌ر ل‌م‌س‌ر‌م‌خ‌و‌ ئ‌ن‌م‌ر‌ئ‌ی. د‌م‌ر‌ز‌ی‌م‌ک‌ه له س‌م‌ت‌ی‌ش‌م‌و‌ه ل‌م‌و‌ا‌ن‌ی‌ه ب‌ی‌ی‌ت‌ه ه‌و‌ی ک‌ی‌م و ز‌و و‌خ‌ا‌و. ئ‌م‌و ک‌م‌س‌ل‌ن‌ش که ن‌م‌ش‌ا‌ر‌م‌ز‌ان ن‌ا‌ب‌ی ه‌م‌ر‌گ‌یز د‌م‌ر‌ز‌ی ک‌ا‌ل‌ی‌س‌و‌م ل‌ی‌د‌ن.

۴- پ‌ن‌س‌ل‌ی‌ن: ز‌و‌ر‌ب‌ه‌ی ه‌م‌و‌ک‌ر‌ی‌د‌ه‌ک‌ان که پ‌ن‌ی‌و‌ی‌س‌ت‌ی‌ان‌ه به پ‌ن‌س‌ل‌ی‌ن‌ه د‌م‌ک‌ر‌ئ‌ی ی‌م‌و پ‌ن‌س‌ل‌ی‌ن‌ه‌ی ل‌م‌ر‌ئ‌ی د‌م‌م‌و‌ه و‌م‌ر‌د‌م‌ک‌ر‌ئ‌ی چ‌ا‌ر‌س‌م‌ر ب‌ک‌ر‌ی‌ن چ‌و‌ن‌که پ‌ن‌س‌ل‌ی‌ن م‌ت‌ر‌ی‌ی ز‌ی‌اد د‌ک‌ل‌ت ن‌م‌ک‌ر ل‌م‌ر‌ئ‌ی د‌م‌ر‌ز‌ی‌م‌و‌ه و‌م‌ر‌ب‌گ‌ی‌ر‌ئ‌ی د‌م‌ر‌ز‌ی پ‌ن‌س‌ل‌ی‌ن ب‌م‌ک‌ار م‌م‌ی‌ن‌ه ت‌م‌ن‌ها یو ه‌م‌و‌ک‌ر‌ی‌د‌ه‌ ت‌ر‌س‌ن‌ک‌ه‌ک‌ان ن‌م‌ی‌.

۵- پ‌ن‌س‌ل‌ی‌ن و س‌ت‌ر‌ا‌ت‌و‌م‌ا‌ی‌س‌ی‌ن: ن‌م‌ ئ‌ی‌ک‌م‌ل‌ی‌ه ب‌م‌ک‌ار م‌م‌ی‌ن‌ه و‌ک‌ ب‌ن‌م‌ا‌ی‌م‌ک‌ی گ‌ش‌ت‌ی. ه‌م‌ر‌گ‌یز ب‌م‌ک‌ار‌ی م‌م‌ی‌ن‌ه یو لووت ک‌ی‌ر‌ان یا پ‌س‌ی‌و.

۶- ک‌ل‌و‌ر‌ا‌م‌ف‌ی‌ن‌ب‌ک‌و‌ل یا ت‌ت‌ر‌ا‌س‌ا‌ی‌ک‌ل‌ی‌ن: ئ‌م د‌م‌ر‌م‌ن‌ان‌ه ه‌م‌ان ئ‌ع‌ن‌ج‌ا‌م د‌م‌د‌س یا ئ‌ع‌ن‌ج‌ا‌م‌ی ب‌ا‌ش‌ت‌ر د‌ه‌د‌ن ن‌م‌ک‌ر ل‌م‌ر‌ئ‌ی د‌م‌م‌و‌ه و‌م‌ر‌ب‌گ‌ی‌ر‌ی ب‌ن‌ش‌ی‌و‌ی گ‌و‌ل‌ا‌ج یا ش‌ر‌و‌ب له ج‌ی‌ا‌ت‌ی د‌م‌ر‌ز‌ی ب‌م‌ک‌ار‌ی‌ان ب‌ی‌ن‌ه (ل ۳۵۳)

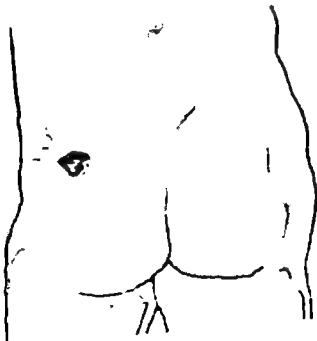
۷- ک‌ی‌را‌و‌ه و‌م‌ر‌ی‌د‌ی‌ه‌ک‌ان (خ‌و‌ی‌ن ئ‌ا‌و‌م‌ر‌م‌ک‌ان) (Intravenous IV) پ‌ن‌ی‌و‌ی‌س‌ت‌ه ئ‌م ک‌ی‌را‌و‌ان‌ه ب‌م‌ک‌ار ن‌ه‌ی‌ن‌د‌ر‌ئ‌ی ت‌م‌ن‌ها له ح‌ا‌ل‌ه‌ت‌ه ز‌و‌ر ت‌و‌ن‌د‌م‌ک‌ن‌ی و‌و‌ش‌ک ی‌و‌و‌ن‌و‌ه ن‌م‌ی ب‌ه‌م‌ر‌ج‌ی ک‌م‌ی‌ک‌ی ش‌ا‌ر‌م‌ز‌ا ب‌ی‌د‌ات چ‌و‌ن‌که ن‌م‌ک‌ر ب‌ن‌ش‌ی‌و‌م‌ی‌م‌ک‌ی ه‌م‌له ب‌د‌ر‌ئ‌ی ل‌م‌و‌ا‌ن‌ی‌ه ب‌ی‌ی‌ت‌ه ه‌و‌ی ه‌م‌و‌ک‌ر‌ی‌ن‌ئ‌ی ت‌ر‌س‌ن‌ک یا ب‌ی‌ی‌ت‌ه ه‌و‌ی م‌ر‌د‌ن ج‌ا‌ر ج‌ا‌ر (ل ۵۲).

۸- ئ‌م‌و د‌م‌ر‌م‌ن‌ان‌ه‌ی که ل‌م‌ر‌ئ‌ی خ‌و‌ی‌ن ئ‌ا‌و‌م‌ر‌م‌ک‌ن‌و‌ه د‌ه‌ر‌ئ‌ی‌ن (و‌م‌ر‌ی‌د‌): ل‌ی‌د‌ه‌دا م‌ت‌ر‌س‌ی‌م‌ک‌ی گ‌م‌و‌ره ه‌ی‌ه له د‌ان‌ی د‌م‌ر‌م‌ان ئ‌م‌ر‌ئ‌ی د‌م‌ر‌ز‌ی ل‌م‌و‌م‌ر‌ی‌د‌ه‌و‌م پ‌ن‌ی‌و‌ی‌س‌ت‌ه ک‌ن‌ا‌ر‌ی‌م‌ک‌ی ت‌ع‌ن‌د‌ر‌و‌س‌ت‌ی پ‌س‌پ‌و‌ر ه‌م‌ل‌ی‌ن به چ‌و‌ن‌ی‌م‌ت‌ی پ‌ی‌د‌ان‌ی. به ه‌م‌ر‌ح‌ال پ‌ن‌ی‌و‌ی‌س‌ت‌ه ئ‌م‌و د‌م‌ر‌م‌ت‌ی‌ ل‌م‌س‌ر‌ئ‌ی س‌و‌س‌ر‌ل‌و‌م‌ت‌م‌ن‌ها ب‌ه‌ر‌ئ‌ی و‌م‌ر‌ی‌د‌ه‌و‌ه (خ‌و‌ی‌ن ئ‌ا‌و‌م‌ر) ئ‌ی د‌م‌ر‌ئ‌ی! له م‌ل‌س‌و‌ل‌ک‌ه ن‌م‌ر‌ئ‌ی. ه‌م‌ر‌و‌ما پ‌ن‌ی‌و‌س‌ت‌ه ل‌م‌و‌م‌ر‌ی‌د‌ه‌و‌م‌ی ن‌م‌د‌ی ن‌م‌ک‌ر د‌م‌ر‌م‌ن‌ه‌ک‌ه ئ‌ی نو‌و‌س‌ر‌ا‌بوو ل‌م‌ر‌ئ‌ی م‌ل‌س‌و‌ل‌ک‌م‌و‌ه ئ‌ی د‌م‌ر‌ئ‌ی.

مترسیه‌کن و نیحتیاط و مرکزیتز

ئەم مەزسەپىنىڭ ھەر دەرىجىلىك دىن لەرنى ۋە دەرۋىزى لىدانىمۇ ئىمانىن:

- ۱- هموکرینکلی ئانجلی چوونه نلوموهی میکروب لمرئی دمریغوه که بکار دئی.
۲- حملسیت یا مژراوی بوون وک کلدانلویک بو بکارهیننلی نلومو درملنه، (تعلیمجیا).

[illegible]

سرنج و دھڑیکہ بولہ کسی زیتر بکار مہ دینہ چونکہ دمبی جاری ترنیکو لینیسودکہ بولہ کسیکی تر بہ کارت هینا.

بموردی پیچیده شو رینفیلیانه بکه که پیومنیان به دوزی لیندانه
همه (تعلقات لایمکانی تر).

ثم شينوه كيم و زووخوانه
پاش دهرزي ليندانه به دهرزي
يمكولو ونا موعقم
رگود دهرزي



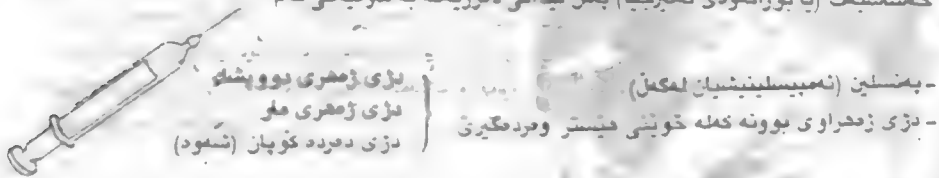
۲- نمبر بکلی له نیشانه کافي حساسیت
(تطبیق) یا کار دندوه وک که بلسه کی دی
پیویسته ثم دهرمه یا هر دهرمانکی وک نمه
حارنکی تر بکار نه میونی.

- پلمیٹ کارمزوی خوراندنی دمکی
- ٹلوسٹا له هر کوئی بی.
- ناسک ٹلمی.
- نیشنگانی بیورانموه (تلمن) (۷۰)
- گیز بیون و هیلنج دان
- گرفتگانی چلو.
- کوئی زرنکنموه یا کربوون
- پشت نیشی توئد
- بزمحمت مز کرین

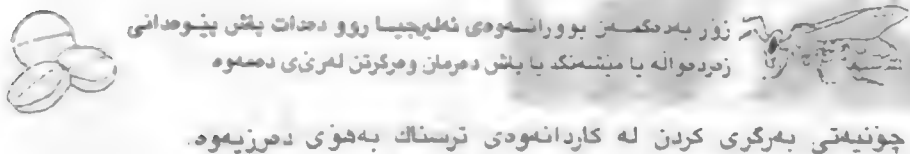
دشمن پهلە یا سووربوونه لهسهر لهن دهرکوی
لهکهل ناووش پش چهند کت زمی یا چهند رۆژی له
دهرزی لهنداشکه. شهمر ههلن دهرمان جاریکی تر
درایسود نوا دهبته هوێ کرداشهوێ بههیز یا
حهنتکو مرنیش (ل ۷۰)

کار دانه‌ود ترسناک‌کنانی شکامی بلادرزی لیدانی همادی درمان

نم گرووبه درمان‌لانی حواریود دینه هوی کار دانه‌ودی ترسناک پیان دوتری بورانه‌ودی حساسیت (یا بورانه‌ودی تلجیا) بلش لیدانی دوزیمکه به موصیعی کم



نم معترسیانه زیاد دکت نکمر کسمکه له کاتی رابووریودا نم دوزیه یاخود بکلی له گرووبمکی لیدانی. نم معترسیانه گورتر دین به تاییت نکمر نم درمان‌لانی بو نمو کسه بو بته هوی کار دانه‌ود له پشودا (وکت دکرکوتنی بکله لاسر لاش. یاخووان (تلقوش) یا تلوسان یا هتله تئکه بوون) بلش تییر بوونی چمکد کات زمیری یا چمکد روژی له دوزی لیدانکمه.



چونیتمی برگری کردن له کار دانه‌ودی ترسناک به‌هوی دوزیمود.

۱- تمنا لکوتکه دوزی بمرکریته که زور ضروریه.
۲- پیش بمرکریته بکلی لمو دوزیه‌ی که لمیشدا بکلی ترا بشیودی دوزی پیوسته دوو شوشه
نمرینالینت لای (۳۷۰) لکمل شوشه‌یک دوزی هیستامین (نمعی هیستامین) وکت پرومیتازین (پیزکان
ل ۳۷۱).

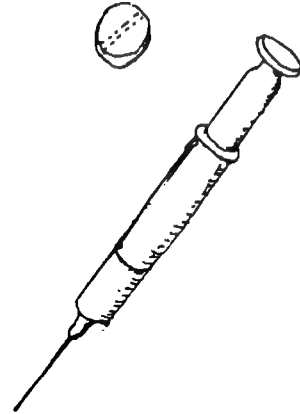
یا دایفینها یرامین (پیتادل ل ۳۷۱)
۳- بپرسه پیش دوزی لیدانه ثابا لمود پیش نخوشمکه هیچ حساسیتیک یا کار دانه‌ودیک نووش بوود
له دوزی نکمر ولامکه به (به‌ن) بوو لاسریت پیوست دکت نم درمانه یا هر درمانیکی تروکت نمو
چ لمری دوزیمود چ لمری دسمود بمرکریته
۴- له حالته زور ترسناککن. وکت ددرده کوپان یا مارپیودان. نکمر چی نکمری روودانی کار دانه‌ودی
تلجیا همنی (نکمر کسمکه تلجیا یاخود نکمرکسی همنی) یاخود کسمکه سیرامی هیستری بمرکری
همنی له پیشدا دوزیمکی پرومیتازین لیدد (Promethazine) یا دایفینهای درامین (Diphenhydramine)
پیش نمودی دوزی ژمیری بوو بکلی ترا ددی به بلیدد ددقیقه

۱ ملخ بو بیکیشقوان یا ملخ بو میدالار به کویری تسم و لشیاز بمرکریته
۵- بلش لیدانی درمانکمه بشیودی دوزی پیوسته له بزیک کسمکود بمینی بو مادی ۳۰ ددقیقه بو
چلویری روودانی هر نیشتنمکی بورانه‌ودی تلجیا که نمانن
● زمره همنکراز و تریوون و ساردیوونودی بیست (ناریقه سارد)
● خیرابوونی لیدانی دوزی همنی لیدانی دوزی
● ملخ چوون

۶- نکمر هر نیشتنمیک له نیشتنمکی بورانه‌ودی تلجیا دکرکوت لاسرته بکسر دوزی نمرینالین
له نخوشمکه بدی ۲/۱ ملخ بو بیکیشقوان و ۴/۱ ملخ بو میدالار و نخوشمکه دوزی بورانه‌ودیک
چارمسر که (۷۷) لکملشیش دوزی هیستامین بشیودی زمی تیکه‌او (دووقت) [دوو قاتی زمی
نمعی] لیدد.

چون پاریز له کاردا نهمو دی ترسناک دمکه ی لهکاتی لیدانی دمرزی پهنسلین.

۱- بو هموکر دینه سووکمه کان و ناوندیکان حبی پهنسلین له جیاتی دمرزی پهنسلین بده.



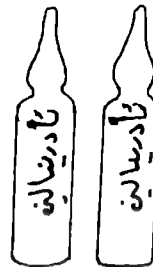
۲- پشش نهمو دی دمرزی له نهمخوشمه بده ی پرسپاری ئی که ثایا:

دثایا هیچ پهنسیمکی پیستت تووشی بو یا هیچ ناوسانی یا تمگه نهمسیت تووش بوو پشش دمرزی لیدانی پهنسلین له رابووردوودا؟



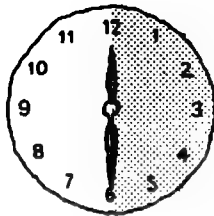
نهمکر وه لامکه به ئی بوو نهمو پهنسلین یا نهمپیسین بکارمه هینه بملکو دژیکى وک نهمرومیسین یا سلفون مايد بکار بینه.

۳- پشش پهنسلین لیدان



همیشه شووشه ی نهمرینالین نامادمه بو بکارهینانی ناکو.

۴- پشش تهاو کرینی دمرزی لیدانمه.

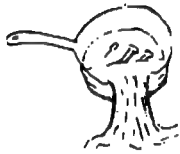


لای نهمخوشه بمینهمو بو ماوه ی ۳۰ دقیقه

۵- نهمکر رووی کسه دمرزی لیدراومه زمره همنگراو دئی زیادی کرد و هستی کرد همناسه ی تونده یا خریک بوو لهخو بچن، دمرزیمکی نیوه شووشه له نهمرینالینی لیده یکسمر له ماسوولکه ی و پشش دقیقه دمرزیمکی تری لیده نهمکر ضروری بوو. (چارمه نهمپوئ (شووشیمک) نهمکر مندان بوو).



چونیهتی نامادکردنی دمرزیمکه سرنج و دمرزی دمرمانهکه

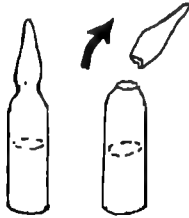


۱- ناوه گرمهکه پرینه
بمینی نهوی دس له
ادمرزیمکه یا سرنجکه
ابدهی

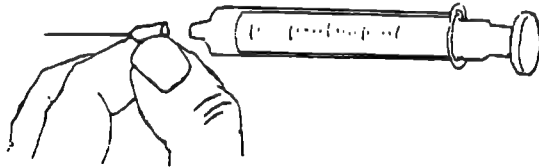


۱- سرنجکه داژمنه
لهکمل دمرزیمکه بو ماوهی
۱۵ دقیقه بیخه
ئاوینکوه بکوونی.

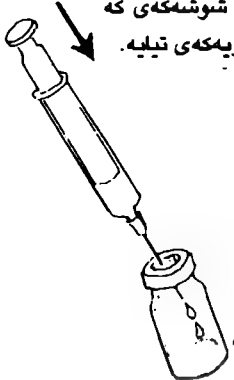
۴- ئاوی موقتیمکه خاوینی کرموهو بمینی
سرموهی بشکینه



۳- دمرزی و سرنجکه تیک ههکیشه و لمبنهوه
دمرزیمکه بگرمو سرنجکهی له خواروه.



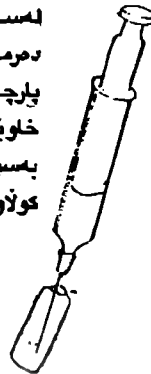
۷- ئاوی ناو شوشهکه
بگرمه ناو شوشهکی که
توزی دمرزیمکهی تیلیه.



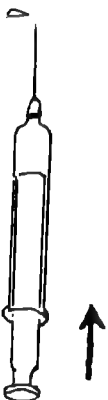
۶- پارچه
لاستیکهکی
لسمر
دمرمانهکه به
پارچیمکی
خاوینکراو
بمسپرتو یا ئاوی
کولای بمرموه.



۵- سرنجکه پرکه
(وریابه دمرموی
شوشهکه
بهر دمرزیمکه
نمکونی).



۱۰- هموو نهو
هواپهی له ناو
سرنجکه دایه
پهلوی دمرموه.



۹- سرنجکه
جاریکی تر پر
کرموه



۸- تیکه که
راوشینه تکه
دمرمانهکه
دمتوینموه.

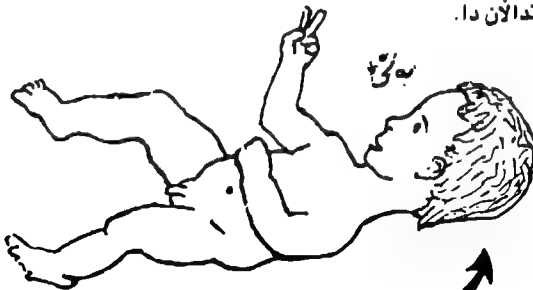


پنویسته ووریا بئ دمرزیمکه بهر هیچ شتی (ههتاکو لۆکه تهرکراومکش بهسپرتو) نهکونی. نهکمر
رووی داو بهرشتی کموت نهوا پنیوست دمکات جاریکی تر دمرزیمکه بکولیندریتوه.

فریادگوزاری سهره‌تایی

تا (به‌رزبوونمودی پله‌ی گهرمی)

تا به‌رزبوونمودی پله‌ی گهرمی لمش دمکیمنی. تا خوی نمخوشی نریه. به‌لکو نیشانه‌ی بوونی نمخوشییه. لهوانیه تایی به‌رز ترسناک بی به‌تایبیت له مندالان دا.

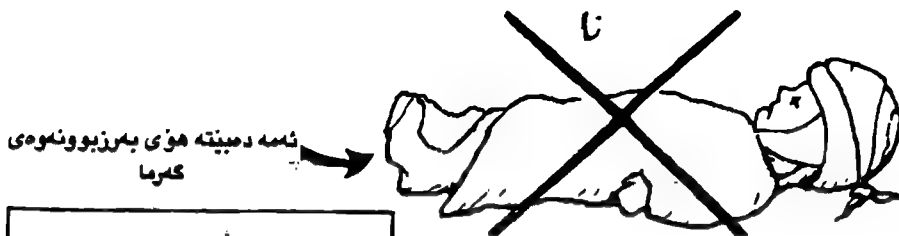


که کسی تایی بی:

۱- هموو لمشی رووت کرموه پیویشته مندائی بجووک رووت کیمتوه تلوو تلکئی دینه خوارموه.

نمه یاریمتی کم کردنمودی تا دمدات

هرکیز مندال به‌جل و به‌رگی زور و به‌تانی (به‌تو) مه‌بچه‌رموه.



به‌چاننمودی مندائی تادار (تایی هاتوو) ترسناکه

کرمبای هک زیان به‌کسی تایی هاتوو ناکیمنی به‌لکو یاریددی دمدات بو کم کردنمودی تلکئی.

۲- ئسپهرین بخو بو کم کردنمودی تا (تماشال ۳۶۵). دکرئی ئسستیمینولین (پاراستیمول، ۳۳۶) یا ئسپهرینی مندالان یا به‌شی حبیبی ئسپهرین عمیار ۳۰۰ ملگم (هرین) به‌کار بی بو کم کردنمودی تایی مندالان.

۳- پیویشته له‌سهر هموو کسی تا لیهااتوو ناوی زور و شمریت و شلمیمنی زور بخواتموه. به‌لام مندالانی بجووک پیویشته ناوی کولای ساردومبوو بخواتموه.

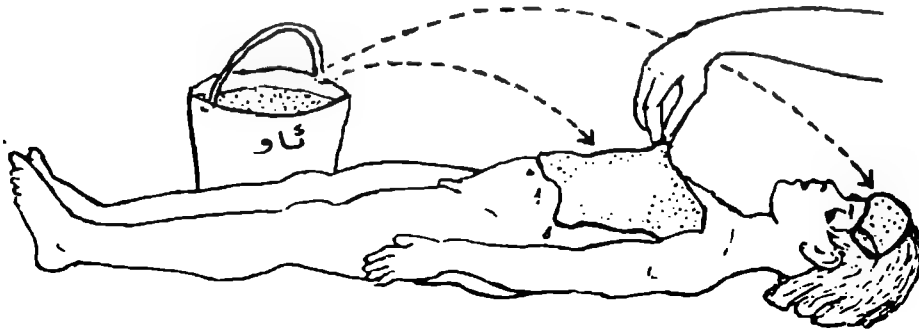
تای زۆرگەر (بەرژبوونەوهی پلە ی گەرمی بەتوندی)
 دەرژبوونەوهی توندی گەرمی ترسان بێ ئەگەر بە پەلە نەهێنرێتە خوارمۆ. لەوانەیە بیهێتە ھۆی
 گەشکە (گەشکە) گەشکە بەتایبەت لە منداڵانی بچووکدا.

کەتا توندی دەرژبوونە (زۆر بە ٤٠ پلە ی صەدی) پێویستە یەکسەر داڕێژینی بیهێتە خوارمۆ.

١- جەمکان لە نەخۆشکە بەگەرمۆ (داکەنە).

٢- پانکە بەکاربێنە

٣- ئاوی ساردی پێداکە یا پەرۆیمکی تەر بە ئاوی سارد بخەرسەر سەنگ و سە و رانەکان و لاکانی. پەنکە
 بەکاربێنە بۆ ئەوەی ئەو پەرۆیە بەساردی بیهێنێتە و لە کارمەت بەردەوام بە تاکو گەرمای دێتە خوارمۆ
 (زۆر ٣٨ پلە ی صەدی) دەرژبوونە گەرمای زۆرتر داگیرێتە خوارمۆ کە ئاوی سارد بەھەندێ سەرپۆشە تەگەڵ
 کە.



٤- رێژە ی زۆر ئاوی ساردی بەدرژبوونەوه.

٥- دەرمانیکی کلریکەر بەکاربێنە بۆ داگیرتنی گەرمای (ئەسپیرین).

ژمعی ئەسپیرین: (ئەسپیرین بۆ گەرمۆ بەکاربێنە لە عیاری ٣٠٠ ملەم).

★ ئەو کەسانە ی ١٢ سەل گەورەترین ٢ حەب ھەر چوار سەعات جاری.

★ منداڵانی نیوان ٦ - ١٢ سەلە: یەک حەب ھەر چوار سەعات جاری.

★ منداڵانی نیوان ٣ - ٦ سەلە ٢/١ حەب ھەر چوار سەعات جاری.

★ منداڵانی زۆر ٣ سەل ٤/١ حەب ھەر چوار سەعات جاری.

ئەگەر نەخۆشکە توانای قووت دان یا خواردنەوهی حەب ئەسپیرینەکی نەبوو، ئەوا ئەسپیرینەکی بەھارە و
 لەگەڵ ئاوی تەگەڵکە بێخەرمە دەرژبوونە وەک ھۆقنە، یا سەرئەجی بەبێ دەرژبوونە بۆ بەکاربێنە.

ھەندێ لە پزیشکان بەکاربێنن ئەسپیرین (پاراسیتامۆل) زۆر سەلامەت تر لە ئەسپیرین دادەنێن بۆ
 منداڵانی بچووک. بۆ رێژە ی ژمەکان بەگەرمۆ (٣٦٦).

ئەگەر تەگە بەپەلە نەھاتە خوارمۆ و ئەگەر گەشکە دەسی پێکە بەردەوام بە لەسەر سەرپۆشەوهی
 نەخۆش بە ئاوی سارد و داوای پارێدە ی پزیشکی بکە.

بوورانهوه (تاسان)

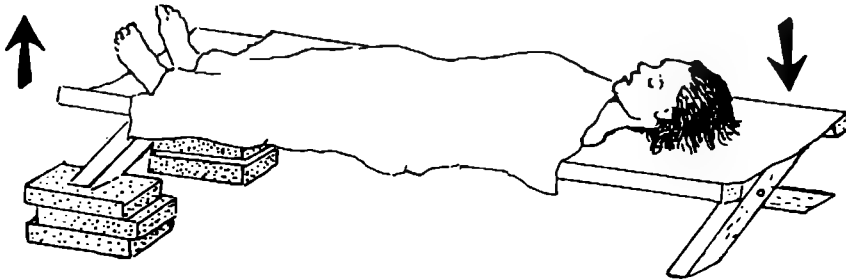
• بوورانهوه هه‌رشه له زبانی مرو‌ف دم‌کات و له‌ئەنجامی دابەزینی توندی فشاری خوینەموه، دم‌کری ئه‌مه به‌هۆی سووتلویه‌کی گه‌وره یا خوین به‌ربوونی رێژهیه‌کی خوینی زۆر یا نه‌خۆشییه‌کی ترسناک یا کاردانه‌وه‌ی هه‌م‌سایه‌تیکی توند (ئهلجیا) رووب‌دات.

نیشانەکانی بوورانهوه (تاسان):

- خێرای دڵ به‌هه‌له و بێ هێز (له ۱۰۰ لیدان له دقیقه‌یه‌کدا که‌متر)
- ئاره‌مه‌کردنی سارد، و زه‌رد هه‌نگه‌ران و شێ هاوردنی پێست.
- بیرتیک چوون و لاوازی یا له خۆ چوون (بێ هۆش).

چاره‌سه‌رو رێ گرتن له بوورانهوه

- که‌یه‌که نیشانەکانی بوورانهوه یا ئه‌م‌کری روودانی دیاری‌دا:
- نه‌خۆشه‌که پاش خه‌و لاقه‌کانی به‌رکه‌رموه با له‌سه‌ری به‌رزترین به‌م شێوه‌یه:



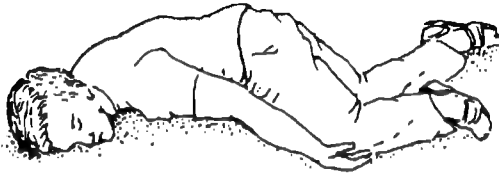
ئه‌م‌کری سه‌ری به‌ترسناکی پێکه‌ربوو ئه‌وا بیه‌خه‌ به‌ری نیوه دانیش‌توو. (ل ۹۱).

- به‌هه‌تویه‌ک دایه‌وتشه ئه‌م‌کری هه‌ستی به‌سه‌رما ده‌کرد.
- ئه‌وی ئه‌ستینی به‌د‌م‌ری ئه‌م‌کری ئه‌گای له‌خۆ بوو.
- ئه‌م‌کری ئازاری هه‌بوو ئه‌سه‌رینی یا هه‌رشه‌تیکی ئازار به‌ (ئاره‌م به‌خش) ی به‌د‌م‌ری.
- ئاره‌می خۆت به‌پارێزه‌و نه‌خۆشه‌که دانه‌یه‌که‌رموه.

له‌حاله‌تی نه‌خۆشی بێ هۆش:

- بیه‌خه‌ سه‌ر تەن‌یش‌ت سه‌ریشی به‌لادا لاره‌رموه (وه‌ک ده‌بینی له‌م شێوه‌دا). ئه‌م‌کری هه‌ناسه تەنگد بوونی ئی دیار بوو به‌هه‌نجه‌که‌نت زما‌نی به‌رمو پێشه‌وه راکێشه.
- ئه‌م‌کری ر‌شایه‌وه پێوه‌سته خا‌وینی که‌یه‌وه به‌هه‌له. و دانه‌یه‌به‌ له‌وه‌ی که‌سه‌ری به‌رمو خواره‌و لاره‌ به‌لای دو‌واوه به‌چه‌ما‌وه‌یی به‌لادا. تا‌کو ر‌شانه‌وه‌که‌ی له‌ کاتی هه‌ناسه‌دان نه‌چێته سه‌یه‌که‌نیه‌وه.
- تا‌کو به‌ تا‌گادیه‌وه هه‌چی له‌ده‌مه‌وه مه‌د‌م‌ری.
- له‌ ر‌ئی خوین ئه‌وه‌رموه (و‌رید) شه‌له‌ی به‌د‌م‌ری (سه‌رامنی که‌ خۆی ئی که‌ ئی تیه‌ک ئی تیه‌ک) ئه‌م‌کری ده‌زانی چو‌ن پێی هه‌له‌ده‌سی. یا ئه‌م‌کری که‌سه‌تیکی شار‌م‌زای ئه‌وه‌ له‌ نه‌زیکه‌وه‌یه. یا مه‌غ‌ذی (سه‌رامه‌که به‌خێرای به‌روا).
- په‌له به‌که یۆ دا‌وا‌کردنی ی‌رید‌ه‌ی پ‌زیش‌کی.

بني هوشي (بني تاكابوون)



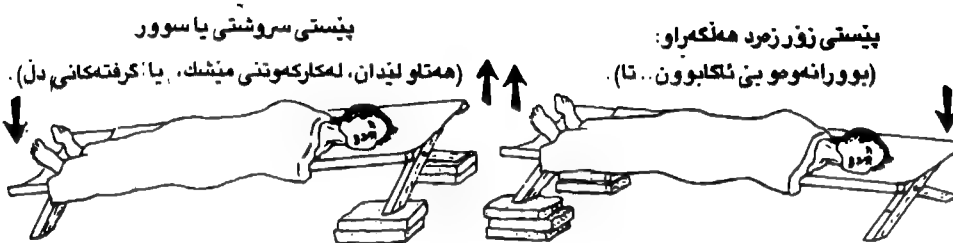
هو بلومكانى بني هوشي ئىمانەن:

- خوارىنمەۋى مەي بەرىزمەكى زۆر
- لىدانىكى بەمىز لەسىر
- بوورانمەۋ (ل ۷۷)
- زمەراۋى بوون (ل ۱۰۳)
- لەخۇ چوون (بەھۇى لاۋازى يا ترس (توقىن) تا..)
- ھەتلا لىدان (ل ۸۱)
- جەلپە (لەكارىموتنى مېشك ل ۲۲۷)
- سىنگە كۈشتە (ل ۳۲۵)

لەخلىتى ئىمەۋى نەزنى چ ھۇيەك كەسەكى بني هوش كرىۋە، بەپەلە چلۇيىرى ئىمانەن بىكە:

- ۱- ئايا بەشنىۋىمەكى بەش ھەنەسە دەدات؟ ئەگەر بەنەسلى ھەنەسە نادا سەرى بەشەت دا لار كەرمومو زەملى بەرو پىشەۋە رەكەشە، ئەگەر شەنى بە كەروۋىمەۋ كىرىپوۋ دايەلە دەرۋە، ئەگەر كەسەكە ھەنەسە نەپوۋ يەكسەر ھەنەسە پەنەننى لەدەمەۋە بو، مى لەكەل يەكەرىپنە (ماچى ژيانمەۋ ل ۸۰).
- ۲- ئايا خوينى زۆر ئ دەروا؟ پىۋىستە كۈنترى خوين بەرىۋەنەكە بىكە لەكەلنى روۋدانى (ل ۶۲).
- ۳- ئايا توۋشى بوورانمەۋ پوۋە؟ پىستى سېي ھەنگراۋ شى دارە يا خىزايى و بني ھىزى لىدانى دلى؟ ئەگەر ئىمە روۋىدا لەم ھەلەتەدا بىخەرە سىنەرمومو سەرى لەلەقەكەلنى نۇمتر دانى و بەئلاۋى ساردا (ئاۋى بەفر ئەگەر كرا) بىسەرۋە.

چۈنىمەنى بارى كەسى بني هوش:



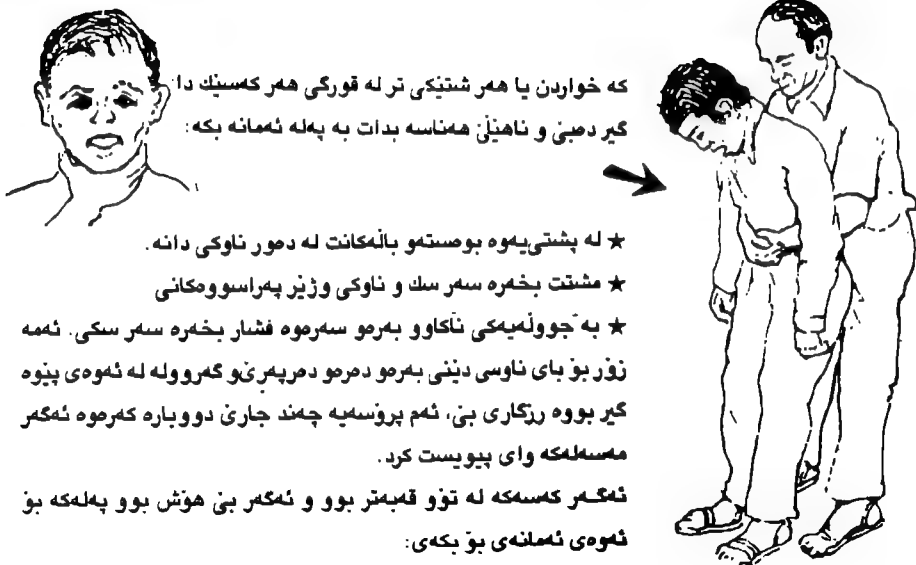
ئەگەر لىزەدا بني هوش ئەگەرى ئىمەۋى لىدەكەرى كە توۋشى پىكرانى ترسان بوۋى.

باش ۋايە بە ئاگانەمەۋە نەپكۈنەمەۋ. بەلام ئەگەر پىۋىستى بە كۈنەنەۋە بوۋ با ئىمە بەۋ پەرى چلۇيىرىمەۋ بىكە چۈنكە ئىمە شىۋە پىكرانەۋە بە كۈرىنى بارى كەسەكە لەكەلنى كە شىكۈى لە مى يا پىشتى ھەپنى بەرو خراپتر دەچى.

بەگەرىن بەشۋىن بىرىندا يا ئىسكى شىكۈدا، بەلام چەندى كەمتر دەتوانى پىكرانەۋە بىجۈۋىنە سەرى يا پىشتى لار مەكەرمەۋ.

ھىچ شەنى لە رىي دەمەۋە مەدەرە بني هوش

که شت له قوورگ گیر دمبې.



★ له سر پست درژی که.

★ له سر ی دانیسه وک له وینمکدا بیلره ناولعت خستینه سر

سکی له نیوان پراسو و مکن و ناوکی.

★ بمرمو سرموه به هیز فشاری ئی که.

★ ثمگر پیویستی کرد ثمه چند جاری دوو باره کرموه.

★ ثمگر هر نیمه متوانی همناسه دات همناسه بی دان له دمموه

بو دم تلقی کرموه (تعلاضی لاپهره ی داهاتو که).



خنکول (له ناودا)

نمو کسی همناسه ی له چوار دقیقه کمتر و مستانی دمی: له هر ثموه پیویسته به پله کار که ی:

ی کمسر دمس که به همناسه بی دان لعمم (ملچی ژیلننموه - تعلاضی لاپهره ی داهاتو) - ثمگر توانرا پیش

نموه خنکوه که له ناول دمرکری که ناولکه تعد دمبې و مستانی تیا دمکری دمس بوه بکه.

ثمگر توانای گیلندی هوا به سیمیکنیت نمبو که کمیشیته کنلر.

پهلمه لست سمری نرمتر له لست لاکمکی دانی فشار

بخیره سر ریخولمکلی وک لعمو هر شیمان کردموه و له

پاشن ی کمسر بهردخوا م به له سر همناسه بی دانی له دم

وه بو دم



دس به همناسه بی دانا که له دمموه بو دم ی کمسر و به
بهردخوا می پیش همولدانی دهرینانی ناول له سنگی خنکول

چی بکری که همناسه‌دان و مستا. همناسه پی‌دان له دمموه بو دم (ماچی ژياندموه)
 و مستانی همناسه‌دان له زوریه‌ی حالت‌کاندا له نمنجانی:

- ★ گیر بوونی شتی له گمروو
- ★ له‌وانیه زمان یا کلمی گمرووی کسینکی
- ★ خنکان له ئاودا یا خنکان به هوی دووکل یا
- ★ لیدانینکی به هیز له سر یا سنگ
- ★ قهیرانی دل (نوبه).

مرواف دمیری ئه‌گهر همناسه‌ی نهدا له ماوه‌ی کمتر له ۴ دقیقه

ئه‌گهر همناسه‌ی کسێ و مستا یه‌کسر دس که به همناسه‌ی پی‌دان له دمموه بو دم



همنگای یه‌کم

هر شتی به گمروموه گیر ببو لای ببه
 یا ئه‌گهر به دمموه بوو زمان راکیشه بو
 پینشه‌وه ئه‌گهر لیک و کلمی خست بینرا
 له سر گمروو هه‌وێ لادانی ده.

همنگای ۲

کسه‌که دانشو رووی بمرمو سمرموه سهری بمرمو دوا
 لار گمرووه | چمنی له تواندا بوو. و چمنگه‌ی راکیشه

بمرمو پینشه‌وه.

همنگای ۳



به پهنج‌کلنت کونه لووت‌کلانی داخو دمی بگمرووه و دمت
 به دممه‌وه بنووسینه‌وه به هیز فوو بکهره سیه‌کلانی‌وه تا
 سنکی به‌رز دمینه‌وه. چلومری که تا با که دمرده‌چی پش
 نه‌وی جاریکی تر فوو بکهره. ئهم پرۆسه‌یه دووباره بگمرووه
 به موعده‌ی ۱۵ جار له دقیقه‌یه‌ک دا به‌لام له حالتی مندا لانی
 تازه له دایک بوو به نهرمی و به موعده‌ی ۲۵ جار له دقیقه‌یه‌ک دا.

بهرده‌وام به له سر ئهم همناسه‌یه پی‌دانه له دمموه بو دم، تا‌کو کسه‌که دمتوانی خوی همناسه‌یه‌دات یاخود
 تا دلنیا ده‌بی له مرینی ئهو کسه. له همندی حالت دا پیویسته له سهرت بو ماوه‌ی سه‌عاتی یا زیاتر
 به‌رده‌وام بی.

چی بکری که دل و مستا.



له حالتی ئه‌توانین پرۆسیه‌ی همناسه‌یه‌ی پی‌دان له
 دمموه بو دم (یا ماچی ژياندموه) لیدانی دل
 بگهرینه‌وه پش نیو دقیقه (همیشه چلودیری
 لیدانی دل که جا دس به شیلانی دل که.

کسه‌که له سر پشت دریز که له سر له‌شینکی رمق
 (بو نمونه وک تمخته داری) و هردوو ناو له‌پت له
 سر یه‌ک دانشو بمرمو ناوومه به خیرایی و به هیز پال
 فنی پش نه‌وی له خوار خنجه‌ره‌ی ناو‌راستی سنگ
 دایدنه‌ی.

پیسویته ئیسقانهکه بمرمو ئوموه پال نئی نزیکه ی ۲سم و پاشان دمس ههنگری. ئم جولمه جوار جار دوو باره کرممو پاشان ههتاسهیک له دهموه بدمره کسهکه (تماشای زبانهوه). بمرموام به له سر ئم پروتسهه تاكو دل کسهکه دمس به لیدان دمکات به ئهسلایی. دمتوانین هست به لیدانی دل له ملیهوه بگمین بۆ ئهوهی بزانی گمراه سهر کارکردن.



ئمو نلکاوانهی له ئههجامی گمراوه

که کش گرم دا دئی ئمو کسهانهی کاری قورس دمکن و ئهوانه ی زۆر ئارمه دمکن قاج و دمس و گمهیان تووشی رقیته بوون دمی ئهوش به هوی بیویستی لهش به خوی روو دمدات.

چارهسهر = کهوچکی بچوک خوی بههره لیتری ئاو کولاموو و بیخۆرموه.
★ ماندوو بوون به هوی گمراوه.

نیشانهکان = ئمو کسهی که کار دمکات و ئارمه دهریژی که کش گرم دادنی لهوانهه رووی زهره ههنگری و هیزی لاوازی و لهوانهه تووشی بوورانهوه بئ و بیستی سهر و شهدارو لیدانی دلی خیرا و لاوازی دمی.

چارهسهر = کسهکه له شوینتکی سهر دریژی که و لاقهکانی بهرز کرموه و قهچمکفی بشیله و ئلوی سویری بدمری بیخواتهوه کهوچکی بچوک خوی بههره لیتری ئوموه (هیچی لهریی دهموه مدمری ئهگر له هوش چوو بوو (بی هوش بوو)

★ ههتاو بردن (له کارکهوتنی هوی گمرا).
ههتاو بردوویی بلوه بهلام زۆر ترسناکه زۆر جار له به سالاجوواندا روو دمدات یا لهههی ئهوشان لهکفی کشی گرم دا روو دمدات.

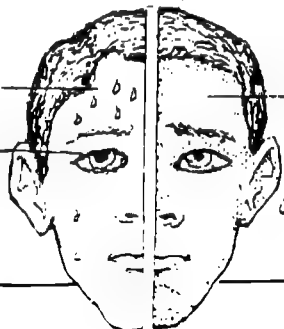
نیشانهکان = پنیست سوور ههتدمکری و زۆر گرم و ووشک دمی (لهکهل زیر قولتغ دا). گمراهی کسهکه زۆر بهرز دمیتهوه و له ۴۲ پلهی تیدمپهری زۆر جار. زۆر جاریش کسهکه بی هوش دمی.

چارهسهر = بیویسته یهکسهر گمراهه داگرئ ئمو کسه بههره بهر سینهرو لهشی به ئلوی سهر بمرمو یا به ئلوی بهفر و پانهکی با به کار بینمو بهردموام به لهسهری تاكو گمراهی دههینیه خوارموه. و داوا یاریدهی پزیشکی بکه.

جیلوازی نیوان (ههتاو بردن) و نیوان (ماندوو بوون به هوی گمراوه)

ماندوو بوون به هوی گمراوه

- ★ پنیستی زهره ههنگراو و سهر و ئارمه رشتن
- ★ پان بوونهوهی بیبهره ی چاو.
- ★ بی هیزی بهدمن (لهش)



ههتاو بردن.

- ★ پنیستی گرم ووشک و سوور
- ★ تایی بهرز
- ★ نهخووشی توند یا بی هوش بوون

چۆنچە كۆنترول كۆندۈرۈش خۇيىن بەر بۇيۇنى بىرىنچە كان

۱- بىشە تۇوش بۇيۇمكە بەر بۇيۇنى كىرگۈزۈش

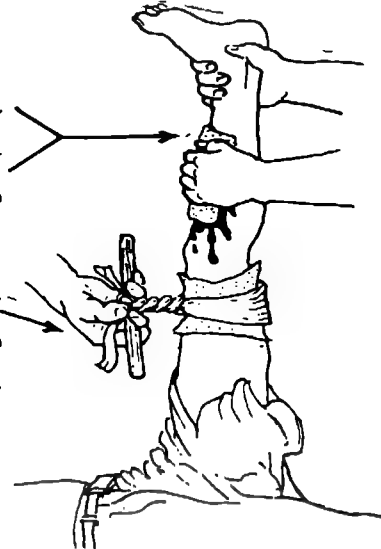


۲- راستىمۇ خۇ فشار بىشە سىر بىرىنچە بە پارچەمەك قۇمۇشنى پاك
يا بە دەستى ئىگىز قۇمۇشنى دەس ئەمەت. بەردىمۇم بە لە فشار
خستىنە سىرى تاكو خۇيىن بەر بۇيۇنىمەك رادىمۇستى، لەوانىمە
پىويست بى بۇ ماۋى پىنچ دەقىقە يا سەعاتى لە ھەندى ھال دا
فشار بىشە سىرى.

۳- ئىگىز نەتتۇنى بە شىۋى فشار كۆندۈرۈش خۇيىن
بەر بۇيۇنىمەك بەكى و كىسەمەش زۇر خۇيىنى ئى دەھات ئەمانە بەكى:

★ بەردىمۇم بە لە فشار خستىنە سىر بىرىنچە
★ بە كۆندۈرۈش تۇانا بەردىمۇم بە لە بەر بۇيۇنىمەك بەشە تۇوش
بۇيۇمكە (پىكرامكە).

★ بال يا قىچمەك بىپچىرەمە، لە نىزىك بىرىنچەمە لە نىۋان
بىرىنچەك و لەش باش بىپچىرەمە تۇندەك بۇ ئەۋەي كۆنترول
خۇيىن بەر بۇيۇنىمەك بەكى يا پىچىرەمەك لە پارچە قۇمۇشنى قىم
كراۋ يا پىشتىۋىنى پان پىك ھاتىنى. ھەرگىز ھەبلى بارىك يا
دەزۋو يا شىرتى تەل بە كار مەھىنە.



ئىحتىياطلەكان (ئىحتىياطلەمەك)

■ لا پىكرامكە مەپچىرەمە تەنھا ئىگىز خۇيىن بەر بۇيۇنىمەك زۇر بى و بە فشار
كۆنترول ئەمەت.

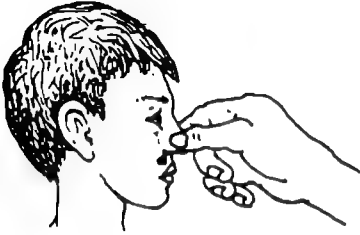
■ ھەمۇ نىۋ سەعات جارى پىچىرەمەك شىل كىرەمە بۇ ئەۋەي دىلنىبابى ئايا
كىسەمە ماۋىمەكى زۇر بىر پۇستى پىيەتتى يانا و بۇ ئەۋەي بۇررى بىشە خۇيىن
كە خۇلەمەكى ئەۋا كا. ھىشتىنەمەك پىچىرەمەك بۇ ماۋىمەكى دىرئ لەۋانىمە بىيىتە
ھۇي لە كەلك كۆنتى زۇر لە قاچ يا دەس كە لەۋانىمە پىويست بە بىرىنچەمە بىيىتە.

■ ئىگىز خۇيىن بەر بۇيۇنىمەك تۇوند بۇ و پىكرامكە بە ھىز بۇ لاقەمە بەر بۇ
كىرەمە و سىر نىز كىرەمە بۇ ئەۋەي رى لە بۇررەنەمە بىرى (ت ل ۷۷).

■ داۋاي يارمەتتى كاراي تەندۇستى يا پىزىشك بەكى.

چونیمتی و مستاندنمودی لووت پڑان

۱- به نارامی دانیشه



۲- به پنجمکنت باش بؤ موده ده دقیقه یا زیاتر
لووت بگره تکو پڑانکه دمومستی.

۳- سمرت بمرمو پینشوده شؤرکرموه

ئمکهر بعم شینومیه پڑانکمت کؤنترؤل نمکرد ئسانه بکه:



همر دوو کونه لووتکانت به لؤکسیهک بناخنه له
کمل هینشتنمودی بهشی لؤکمه که دمومودی لووت
ئمکهر کزا لؤکمه که به پروکسیدی نایتروجین و
فیزالین (ل ۱۳) یا به لیدوکاین له کمل ئیبنفرین
(ل ۳۶۷) تهرکه.



له پاشان باش لووت بگره و
تئمها پاش لانی کم ده دقیقه
ئینجا یهریده.

لؤکمه که با چمعد سهعلتی بمیننتموده و لهپاشان زؤر بهوریایی دمری بیئنه.

دمتوانی پاش و مستاندنمودی پڑانکه پارچیهک سههول بخمیننه سمر لووت بؤ ئمودی دووباره نمبیتنمه
ئمکهر لووتی ئمو کسه بهردموام دمپژئ سا کممی فیزالین بخمره ناو کوونه لووتیموده دووجار له رۆژیکا
خواردنی پرتسفال و کالک و تملنه ومیوهی تر لهوانیه یاریدهی بههیز کردنی بۆریهکانی خوین بدات
ویژانی لووتکم کاتمه.



لهوانیه لووت پڑانی بهسالأ چوان له بهشی پشتمودی لووت بی
و ناکرئ به شینوازی که له موبهر یاس کرا بوستیتنمه. لهم
حالمهدا پارچیهکی تمپدؤر یا پارچیهکی هینشووی گهنمه
شامی بخمره دممیموده و له نیوان ددانی و داوای ئکه به نارامی
دانیشی و سمری بمرمو پینشوده شؤر بکاتمه و سهول نهدا
لیکهکهی قووت داتمه تاکو پڑانکه دمومستی.

(پارچه تمپدؤرکه یاریدهی نههینشتنی قووت دان دمدات که
یاریدهی ممینی خوینهکه دمدا

تیبینی: له حالتی پڑانی توند یا دووبارمبونمه پرس به
پزیشک بکه

پاك و خاوينى به پلهى يكممى گرنگى دى بۇ زى گرتن له
همو كردنه مكان و بۇ ياريدمدانى چاپوونموى برين



له کاتی شوربینی برینهکه پیویسته باش بایه خ به خاوین
کردنه‌وی بدهی له‌گشت نهو پیسیانه‌ی پنهو گیر ساوون.



هموو بهشکلنی ژیر پیست خاوین کهموه باش هملگرتنی
ئهو بهشه ی پیست. دملگری پیستی، خاوین یا مووکنشی یا

هستی تر به کار بیننی بو دهرهینانی پارچه بجوو و ککائی پیسی، به لام دلتا به له کولاندنی، ئهم کهرسانه بئش به کارهینانان

بۆ ئىككىنچى باك (مەقەم) بىن ئىككىنچى كرا ئاۋى كولاۋ بە سىرئەتتىكى يا
بۆرەككە مۇسەۋۋەر سىرئەتتىكىدا.

لهوانه به هر پارچه پيسيمكي جي ماو پيڻه هڙي ههو ڪردن.

هەر گیز باشمۆرکی ئازمۇل یا هی زملگاو یا هیلکه یا قاوه مخمره سهر برین چونکه لهوانیه بینه هوی
ههوکردنی ترسناک وک دهرهوکۆیان

سپرتو یا یوډ یا میرٹولیت راستو خو مکره سر برین چونکه نکمر نهمعت کرد لهوانمیه ببینه هوږ
فوتانی گوشتهکوی و جاپوونعوډی بریمکوی دوا دهخه ئاوو صابون به کاربینه.

چون برینه قوولمکان دامخه ی

برینی نژی و خلوین به پمله چا دمیتیموه نمکر لئوارمکانت بیهیموه نووسان به مرجی برینکه به خراومی بمینیموه.

برینی قوول دامخه تمنا. نمکر نم مرجانه ی تیا بوو بیهیموه:

* نمکر له دووانزه سمعت زیاتر به سر برینکه تینمیریوو.

* نمکر برینکه زور خلوین بوو.

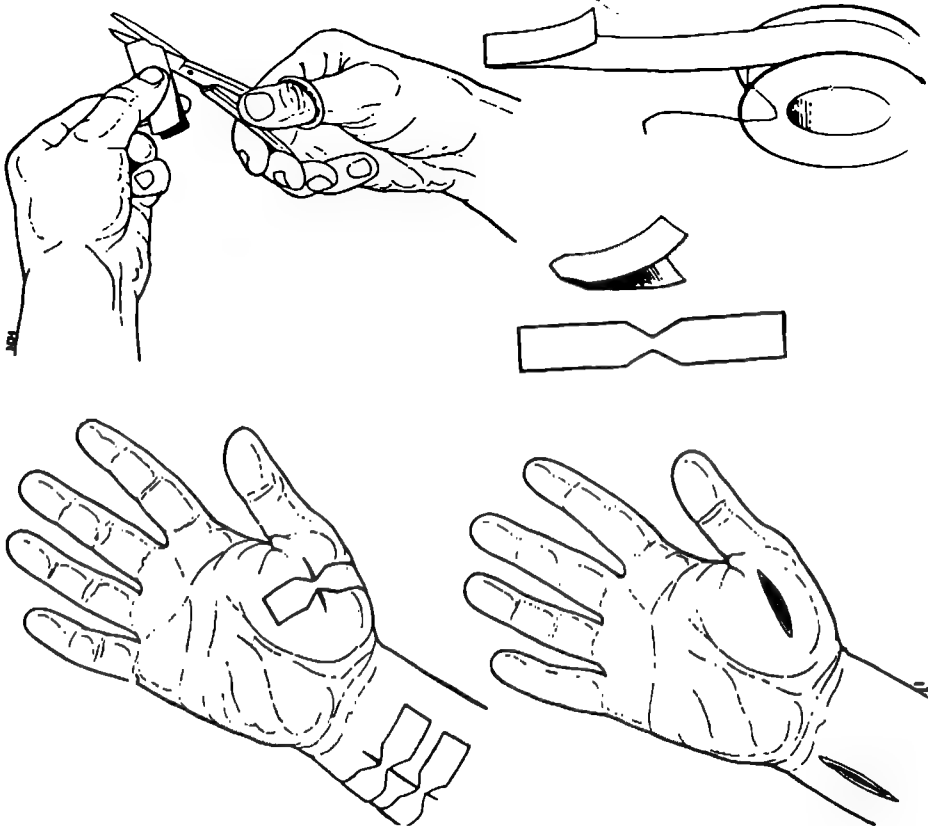
* نمکر له تواندا نمبوو | کارای 'تندروستی بگاتموی و له هه مان روژ دایبخت.

بیش داخستنی برینکه جوان به ناوی کولاو و صابون بیشوو. نمکر کرا به سرنج و ناو بهرمو دهموه

خلوینی کهموه. باش دلتیابه لهوه ی که بیسی تیا جی نهماوه

حوو شینوا زمان هیه بو داخستنی برین:

به کار هینانی پلاستیری نووساو یا تداوی و پیچیری (پمپوله).



دوورینه‌وی برین یا تمقل (دمرزی و دمزوو)

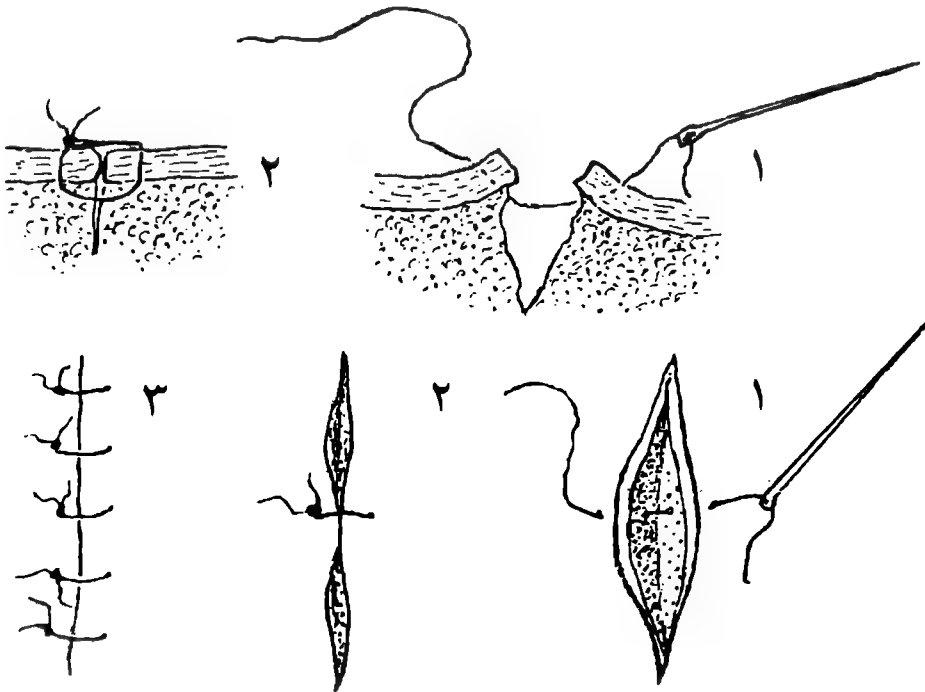
بو ژانینی ثایا دوورینه‌وه زموړی په بو داخستنې برین پیویسته له سمرت بزانی ثایا لیواړمکانی پښت له خووه دمگنومیهک. ټمگر ټمور راست یوو پویست به دوورینه‌وه نکات.

بو ټمورې دورمان به کار بهینې پیویسته:

★ دمرزیمکه بکولینه (دمزووی نایلون یا ناوریتم، همدو وکیانیا باشتړن) بو ماوې ده دقیقه
★ برینمکه به ټلوی کولاو و صابون بشو وک له مومیر یاس کرا. دمشکری ټلوی کولاو کمی سوزکراو.
به کاربینی.

★ باش دستمان دمشوین به ټلوی کولاو و صابون

★ برینمکه بم شینویه دمروینه‌وه.



یعم تمقل له ټلوه راست برینمکه بدمو توندی که بو ټمورې برینمکه داخړی (۲۰۱). تمقلمکانی تر ټموراکه بو ټمورې برینمکه به ټمورای داخړی.

تمقلمکان له جی خویان بهینه‌موه بو ماوې نیوان شمش روژ بو دمس و پی و له پاشان تمقلمکان لاده دمزووکه له لایمکوه بقرتینه و جری که راکیشه ټاکو هموو دمزووکه رادکیشریته دمروه.

ټکدار کردنه: ټمها ټمور بریننه نمې که پکن و نوین (که له دوازه سعات زیاتر به سمر رو دانیان تر نمیریه) برینی تر دامخرموه. به لام برینه کون و پیسمکان یا هموکردمکان پیویسته به کراومی بمیر همروها کمزې مروک (چی قلم) یا جی قلمی سمک یا هر ټاژملیکی تر پیویسته به کراومی بمینینه چونکه داخستنومیان دمینه هوی هموکردنی ترسناک.

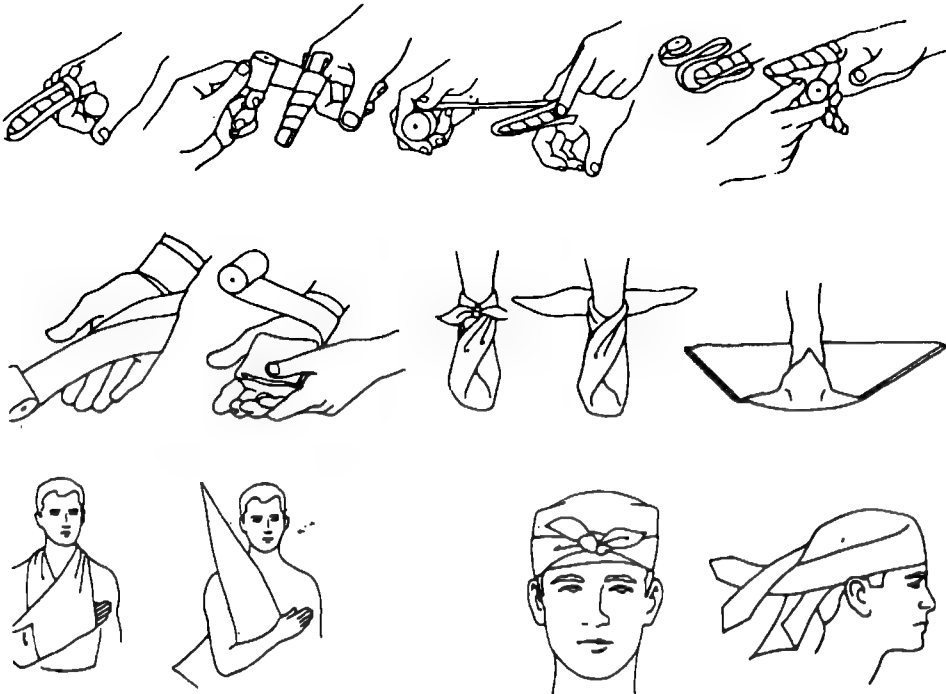
ټمگر نیشانه‌کلی هم هموکړنیک له برینیکی داخراو دمکوت له سمرت پیویسته تمقلمکان لاده : برینمکه به کراومی جی بینه. (۱۸۰)

کترمه‌ی برین پینچان (له‌فاف) (پنچهر)

پنچه بکمان بو باراستنی خاوینی برین به کار دین. له بهر شه پنیوسته شه پنچه‌رانه یا پارچه قوماشانه‌ی بو پوشتینی برین به کار دین دیسان خاوین بن. شه جالنه‌ی وک پنچه به کار دین پنیوسته یکم جار بشورین و له پاشان به شووتو یا له‌بهر همتاو و له شونیکه بی توژ ووشک بکرنه‌شه. شه کارا برین به پارچه شاشی پاک (معقم) پیش پیچانه‌وه‌ی داپوشه. شه شیموشا شانه زور جار له درمانخانه‌مکان دهر و شرین. له‌وانه‌شه اجوت بتوانی شه پارچه شاشه نامادمه‌ی به‌وه‌ی پارچه شاشی یا پارچه قوماشی به دهر پارچه و مرمقمه‌کدا پینچی و به شرتی‌دا دایخه‌ی و له پاشانه بیخمه‌ته ناو‌فرنی‌یکم‌وه بو‌ماوه بیست دقیقه

به کار نه‌هینانی پنچه‌ر باشته له به‌کار هینانی پنچه‌ری پیس یا تهر

له حالته‌ی پیس بوونی پنچه‌رمان یا تهر بوونیان دایمانه‌و برینه‌که جاریکی تر بشو و پنچه‌ری خاوینی له سهر دانی. نمونه له سهر دانانی پنچه‌رمان



ووزیا کردنه‌وه: با شه پنچه‌رانه‌ی له دهر به‌لمکان دهرچرین تارادیمه‌ک شل بن بو شه‌وه‌ی ری به تیبه‌ر بوونی خوین بدن. که‌ی لهو برینه سووکانه‌و رووشانه‌کان پیوستیان به بچانه‌وه‌نی‌به و چابوونه‌ویار . باشتر دجی که به شوو صابوون، شوران کران و له‌بهر با جی به‌یلدرین. پاک و خاوینیش گرتکترین شته بو چابوونه‌وه

برینه هوکرد مکان

چونیستی ناسین و چار مسفریان

برین هوکرده دینی نیکو:

★ رهنمای سنوور هانگما و نولسلو کرم داهات و به بازار بوو.

★ پرہیزوارہ کنیم (زکوٰۃ)

★ بۆنى خراپ بىوو.

ههوکریهکه لهوانیه بڵاو بوو،یتموه بو بهشمانی تری لهش له خافتی:

★ بهر زیوونموه‌ی کمرما (تاتی هلتن)

☆ دمر کو تنی ہیلینکی اسوور لہ سہر برینکے۔

✱ نلوسانی رڙينه اغاوي مکان و رڙينه اغاوي مکان نعلی بچووکن بو میکرو بیکان و که غری بچووک بچووک

له ژیر پښت دا دروست د مکن که تووش بوون.

رژیمه مغایه‌كان ئاو ساون له پشت كۆیوه نیشانەن بۆ ههوكردن له

سفر

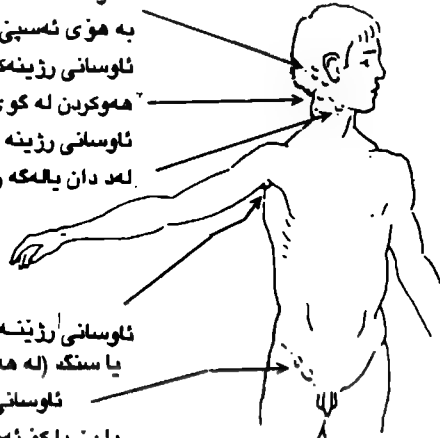
به هۆی ئەسپنی یا زامەکان، یا سیروژە ی ئەلمانی.

ٲاوسانی رزینمکانی زیر کوی و له سهر مل نیشانه ی نهوض که

ههوکریڼ له گوڼیا روویا سهر همیه (یا سیل).

ئاوسانی رزینه لافویمکمی زیر چمناکه نیشانه‌ی هه‌وکردن

لەدەیان پالەکی روو.



ٲلوسانی | رڙینه کانی | زیر قولنغ نیشلنه ی همو کردن له بال یا سهر

يا سنگد (له همدې ډار سره مخ شې).

نلوسانی رڙینه لملویمکلی بهرزمهار نیشانه ی هوکرین له قاچ

یا پنی یا کو ئندامی زاوړنی یا کوڼم.

چاره‌سفری برینی هموکرده:

★ کماداتی گرم بخمره سمر برینکه بؤ ملووی بیست دطبقه و نهمه هموو رۆزی چوار جار

دووبارمکرموه، و دس یا قانچه تووشی بووه که بخیره دمولکی پر تلوی کرم و صلبوونموه یا پر گیراوهی

پەرمەنگاننى بۇ ئاسىيۇم.

(کوچکنی چا له پرمهنگمات له دهلکنی نلو)

★ نندامه هو کرده که به نئسراحت و بعرز بهینه رهوه (بعرزتر له نئستی دل)

*** ئىگەرەمكۈرلۈكنى زۆر تونۇپ، ياكى ئىگەرەش بولۇپ، دېرىدە كۆيۈننىڭ سىزنىڭ سىزنىڭ ئىگەرەش**

ومكو بنسولين بكار بينه (٣٤٩ و ٣٥٠).

شاگردان کردنده: نمک برینکه بوی سزاوی نی دمات ما شلیم، قلوبه یا خکم نی دمات ما نیو

بسته‌ای دم‌ری برینکه رخش هلاکمر ابو یوقله‌ی کریو و (کو یونوهی ثلو له ننوان بنست و گوشت)

لعم انصه نیشانه یگانگی بن (لار مشه) بن. بهله که بو داوا کردنه یارمتم، بن نشک، له همان کاتیشدا یسرو ی

بنمایه‌کانه، به‌موند به کانگ بنمونه که له لایه ۵، ۲۱۳

ئەو بىرىنەى كە دىكرى بىنە ھەو كرىنى ترىسناك.

ثُمَّ بَرِينَانِهِ كَمَا دِينَ دَعْرِي هُوَ كَرْدَنِي تَرَسَنَك دُرُوسَت كَمَن

★ ئۇ بىرىنچە پېسىلنە يا كە بە ھۆى شتى پېسىلە بىرىندار بوون
★ ئۇ بىرىنچە ئۇم كۆن ئۇ دىوبوۋاز ۋە بىرىنچە قوۋلا نەي كە
خوبىنى اۆۋريان ئى نايىت.

★ نځو بریښنه‌ی که له شونښی بوونی نازل
روودعات

✳️ ئۇ بىرىنچە گەۋدانى كە لەڭ شىنەمۇبۇۋىنى تۇندۇر

★ ئىمى شويىن گىزانى (كىلىبە) لى مروف يا
بىرازىا سىگىمۇ ئىنجىم دىگىن.
★ بىرىنى پارچە تۇپ و مووشىك.



چاودیری تایبەت بە برینه زۆر ترسناکهکان:

۱- برینکه باش به کلاوی کولوو صابوون بشو. هموو بیسی و خوین و کوتشتی مریو یا تووش بوو بمتوند له برین دا ملغو بیپینه درموه. سرنج یا یوزریکی مزمز به کار بیته بو خاوین کرینموی برینکه.

۲- برینکه به ئوی نیکه به پهرمنگهانی بوتاسیوم (کوچکی جا له دمۆکی ئاو) چارسمهرکه. له پاشان برینه که به بویاگی جانهکنش لایولیت بویهکه. ئوموش رووکیکه له بابیتی ئیسفنج و به عهرمبی پیی دموگوتری (جنتیلانا)- یا کمی مهرهمی دژ بخهره ئاو برینکهوه (ل ۳۶۱) و برینکه به پیجیری خاوین دا پۆشه.

۳- ئەگەر برین قوول بوو یا بە ھۆی گەزەیک بوو یا ئەگەری مانەوێ هەندێ پەسی لە برینەکە دیکرا .
ئەوا لە سەرێتە دۆرە زیندەکان کە باشە کەیان ئەمپەسلین بە شینوێ گولاج یا بە شینوێ دەرزی بەکل بێنی
ئەگەر حالەتەکە ترسناک بوو .

ئەگەر ئەمپىسلىن دەس ئەمگەت دەكرى بەنسىلىن يا تىترا سايلىكىن يا سولغا بە كار بىنى بۇ رىزەى ئەو زەمەى
كه پىو پىستە بە كار بى بگىرەوودە لا بىرە سەوزمەكن

۱- هرگیز برینهکه به تعقل یا به نووسینهتری وک پهږوله دامخه. بهینه برینهکه کراومې.

ماترسی تووش بوون به دردکوږپان (تیتانوس) کوریه لهوانه ی که دژ ثم نمخوښه په کوشندمیه لسموهر نمکوتراون. بو نمودی نعم ماترسی به لای نمو خملکانه کماترو چارسرکمین پیویسته پمنسلین یا شمپسلین به کار بنډن پاش روودانی هر برینی لم باباته همتاکو شمگر پیکرانکمش سووک بوو.

بەئىسبەت ئىۋانەي ئىكوتراۋى دۇ دىردە كۆپان ئىگەر بىرىنكە قوۋىس بوۋ پىۋىست دىكا پەئىسلىن يا ئىمپىلىن بە ژمى گمورد گمورد بو مەۋدى يەك ھەفتە بە كارىي. دىشكرى ئىۋ كەسە بە دۇ دى دىردە كۆپان بىكوترى بە لىم پاش دىلنا بوۋى لە دىركىرنى ھەموو ئىختىپاتىكى پىۋىست بو بەكار ھىنانى (تەماشال ۷۰)

برینی چەقۆ موشەكەكان و برینه ترسناكهكانی تر



مەترسی لە روودانی ھەموکردن: ھەر برینیکی ئاکامی فیشەك یا چەقۆ لە بارە بو توش یوونی بەھموکردنە ترسناكهكان. لە ھەر ئێوە پێویست دماكات پەنسلین بە کاربێ (۳۴۹ل) یا ئەمپسلین یەكسەر باش توش بوونەكە (۳۵۱ل). بە کاربێ.

ئەو كەسانەى كە لەمەوەر دژ دەرە كۆپانا ئەكوئراون پێویستە دەرزی دژ دەرە كۆپانیان ئی بدری ھەروھا دژ دەرە كۆپان بكوئرین. ئەگەر كرا داوای یارمەتی پزیشكى بكە.



برینهكانی ئاکامی فیشەك و پارچە لە قاچ یا دەست:

★ ئەگەر برینەكە خۆینی زۆری ئی دەھات لە سەرته خوین ھەر بوونەكە كونترول كەى وەك لە ۸۲ل دیارە.
★ ئەگەر گومانەكە لە بوونی شكای ھەبوو باشتر وایە پەلە توش بوو (پێكراومەكە) تەداو كەى و تا چەند ھەفتەكە پشوو پێ بەدەى.

★ برینەكە بە ئاوى كولاو و سابون بشو و پێچەرى پاك بخەرسەر برینەكە. لە ھالەتى توش بوون بە فیشەكى تەنگەكە یا دەرمانچە تەنها رووى دەرەو پێست بشو. زۆر جار وا باشتر دەبێ كە ھىج شتى نەخزیتە ناو تەم بابەتە.
★ دژە زیندەكان بەكار بێنە.



که برینه‌که ترسناک دصنی به‌شه برینه‌که به‌رز کرموه بو/نموده له ناستی دل به‌رز تر بی‌و که سه‌پیکراوکه با له |باریکی تمواو نارام بی.

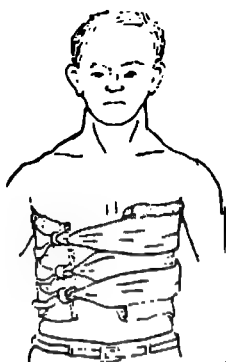
به‌نی
بهم شتومیه برینه‌که به خیرایی زیاتر
چلدمبیتسه و نهمری روودانی هموکردن
کهمتر دصنی.



گهران یا دانیشتن و لاقه تووش بووکه
(پیکراوکه)
به‌رمو خوار شوربووینته‌وه یارممتی
چاپوونمدهی خیرا
نادات به‌لکو نهمری روودانی
هموکردنمکان زیاد دمکات

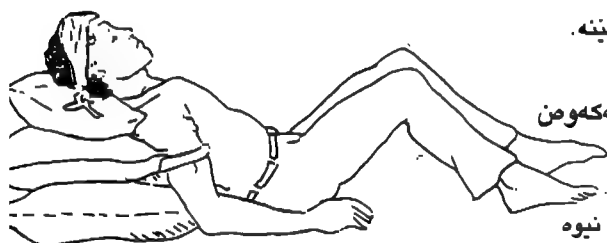
له حالتی پیکران به سیمک له دمس یا پیکرانیکی ترسناک له به‌ر هم هویه‌کی تر تموا به‌له‌فانی دسته
پیکراوکه بکه ملی بو نموده دستمه‌که پشووی له سمر بکات

برینه قووله‌کانی سنگ



له‌وانمیه برینه‌کانی سنگ زور ترسناک بی. داوای یاریده‌ی پزشکی بکه یه‌کسەر.
★ نهمر برینه‌که گمیشتبیه سیمکان و با له کونی برینه‌که‌وه دزه‌ی دمکرد له
کاتی
همناسه دان دا به پهله برینه‌که داپوشه بو نموده بانمچینه ژوورمو.
هیزالین یا رونی رووک له سمر پارچه شاشی یا همر پیچهری پاکتی تر دانی
و باش له سمر کونی برینه‌که‌ی پیچهرموه وک له‌م شتومیه دیاره.
★ کهمسه‌که بخهره نمو باره‌ی که پشووی پی دمکات
★ نهمر همر نیشانه‌یمکی بوورانمده همبوو جا چارهمری دروستی پیشکمش
که (۷۷).

★ دزه زیندمکان و نارام به‌خش به کار بینه.



برینه‌کانی سمر که به هوی فیشه‌که‌ومن

★ برینه‌که به پیچهری خاوین داپوشه.
★ کهمس پیکراوکه بخهره باری نیوه
دانیشتوو.

★ دزه زیندمکان (پهنسلین) به کار بینه.

★ داوای یارممتی پزشکی بکه.

برینی قوول له سکدا.

هر برینی گه‌شیتینه گمه یا ریخوله ترسناک ده‌بی. یه‌کسر داوای یاریدری پزشکی بکه به‌لام له همان کات دا ئه‌مانه بکه.



★ برینه‌که به‌پیچ‌ریکی خاوین داپوشه.

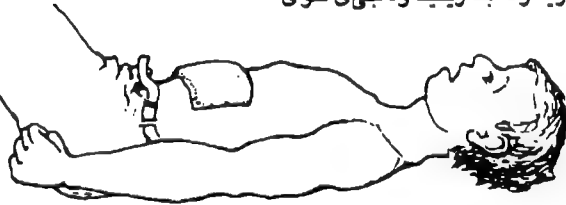
★ ئه‌کسر هه‌ندێ به‌شی ریخوله دهره‌بینه دهرمه.

ئه‌وا به‌پارچه قوماشی خاوین و تهرکراوه به‌ئای کولانه‌و

کهمی خوی داپوشه. هه‌ول مه‌ده ئه‌م به‌شانه‌ی

ریخوله بگه‌رینیتمه‌وه جێ خوی

ئه‌کسر کسه‌که توشی بوورانه‌وه
بیوو
پێ‌یه‌کانه‌ی به‌رکهرمه‌وه ئه‌ستی
سه‌روی دێ.



★ هه‌یج شتیکی له‌ رێی

ده‌م وه‌ مه‌دری. نه‌

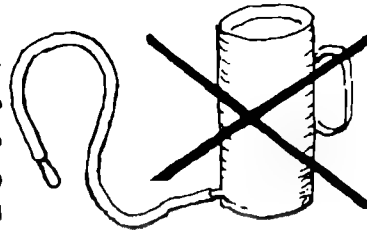
خواردن و نه‌خواردنه‌وه نه‌

ئاویش.



★ ئه‌کسر کسه‌که برینه‌داره‌که تینوو بوو ئی گه‌ری با‌پارچه قوماشی له‌ ئاو هه‌لکیشه‌راو به‌زی.

هه‌یج هه‌قنه‌یه‌کی له‌ کومه‌وه مه‌دری هه‌تاکو گه‌مشی ئاوسایی
و‌په‌سایی نه‌کردبێ (بۆ چه‌ند رۆژی بێ چونکه‌ ئه‌م هه‌قنه‌یه‌
له‌وانیه‌ به‌بینه‌ هوی مه‌ردن ئه‌کسر ریخوله‌ ده‌رابێ).



ده‌زی دژه‌ زینه‌مه‌کلی ئی ده‌.

تسه‌نای رینه‌یه‌یه‌که که له‌ لاپه‌ره‌ی
ده‌هاتو‌ده‌یه



★ چاوهری ئاماده‌ بوونی کارای

تسه‌روستی مه‌که به‌ئکو

کسه‌که پێ‌کراوه‌که یه‌کسه‌ر به‌گوازمه‌وه بو

نزیکه‌ترین بنکه‌ی

تسه‌روستی یا نه‌خوشخانه. ئه‌و بیویستی

به‌عه‌مه‌لیاتی نه‌شته‌رگه‌ری په‌له‌ هه‌یه.



د درملنې بریښنې ریځولې بریښنې

هر وړه بڼه ریځولې کوږه یا هوکړدنی بریتون (هملو پوښ)

لمکني چلو وړانې یې پرمختی پزیشکي ثلثه بکه:

- ★ درزی نیمسپلین ټی ده (ل ۳۵۱) یک گرام (چوار لپالی عیار ۲۵۰ ملگم) هر چوار سهعت جاري.
- ★ لکمر نیمسپلین نمبوو: درزی پنسلین ټی ده (ل ۳۵۰) بهرېزه ۵ ملیون ومده بهمهله و له پاش نموش یک ملیون ومده هر چوار سهعت جاري.
- ★ لکمل پنسلین دا یکنی لم درزیانمشی ټی ده:
- ستریټومیسین (ل ۳۵۵) دوو میلیتر (۱ گرام) له روزهکا دووچار. یا کلورامینیکول = دوو لپال له هر یکمیلند ۲۵۰ ملگم هر چوار سهعت جاري.
- ★ لکمر نیم درملنانه بهشویه درزی نمبوون دمکړی یا نیمسپلین یا پنسلین لمری دصمعه - لکمل کلورامینیکول یا تیتراسایکلین و کمې ټاو بدریته پیکراومکه.

گرفته ناکلومکاني ریځولې (سکی تیز)

سکی تیز (توند)

سکی تیز حالتیکي لمنکلوو توند ریځولې دمکیمې، که پښوېستی به عملیاتي نهشتهرگمري همیه بو ری گرځن له مردن. بونموونه: هوکړدنی ریځولې کوږمو بریتون و ریځولې گیران (تماشای لاپرمکني داهاتوو بکه) زورچار هو ی سکی تیز نازاری تمنا پاش کردنموی سک و قمحس کردنی نواخنمکي نمې.

لکمر کسمکه ژانیکي توند له ریځولمکاني هېوو لکمل رشانموه بهی نموی سک چوونی لکمل بې پښوېسته کومان له سکی تیز بکیمت.

حالتی کم معترسی تر

- دمکړی نمخوشمکه لمل یا له بنکي تمندروستی چارصمر بکړی.
- نیشمکه له کاتیکموه بو کاتي تر دووچاره دمیتموه (پنج)
- سک چوونیکي مام ناومند یا توند (ژور)
- نیشانمکاني هوکړدنی چارچار و لوانمسه پسپوو یا هوکړدنی گرووې.
- لوانمیه نمخوشمکه همان نیشانه ی بووې لملو بهر.
- نمخوشمکه تارادیهک نمخوش دیاره.

سکی تیز

- کسمه پیکراومکه ببه بو نمخوشخانه لوانمیه نهشتهرگمري زمووری بی.
- نیشی توندو بهردوام بهرمو زیادبوون چوونه لکمل دا
- گیران و رشانموه
- سک ټاوسان و رمق بوونی (کسمکه همول دمدات سکی خوی بهاریزی.
- زور نمخوش.

لکمر نیشانمکاني سکی تیز له هرکسمي دمکومت پښوېسته بهزووترین کات بېری بو نمخوشخانه.

ریخۆله گیران

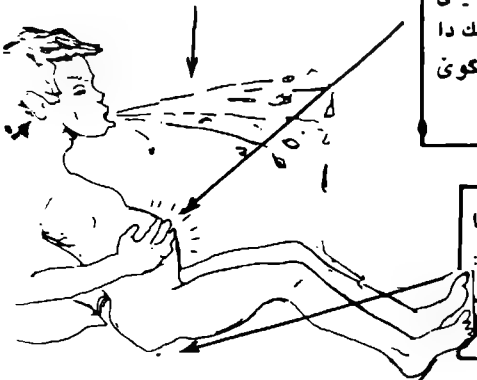
د مکرئی بوونی همدئ شت تمکمره یا گیران له ریخۆله دا دروست بکات که بهرگری تئیهریوونی خوراک و پیسایی بکات شو هونلراوانه ی گیران ئهملان:

- گرئی یهکی گرمی لوول پتچ (بازنمی) (نیسکارسیا) ل ۱۴۰
- بازنمی ریخۆله که له ففق گیری خوارد بئ (ل ۱۷۷).
- بهشی ریخۆله خرابیته ناو بهشی زیر خوی (تئیهلکیش بوونی ریخۆله).
- ههروهه نیشانهکانی ریخۆله گیران حالاتی سک ئیشه ی توند (نکاو) ی لهکله دا دمینی چونکه ئیشی توند بهشه بیکراوهکی ریخۆله له جووله دمخات.

نیشانهکانی ریخۆله گیران

● رشانموی له نکاو و بههیز!
لهوانیه نمخوش بو دوری، یه
میت هه ئی دا یازیاتریش. لهوانیه
رهنگی سموز بئ یا بوئی و شیوه ی
وهک پیسایی وابی.

● نازاری توندو بهردوام لهسک دا.
● سکی ئه م مندا له ئاوسامو رمق بوومو نازارمهکی زیاد
دمکات ئه مکر دمی بپوه درا مندا له که ههول دمکات سکی
خوی بهدسی بیاریزی ولاقهکانیشی ههلمهکیشی
(ئهنووشتیننمه) زور جاریش دهنک له ناو سک دا
نامینی گویت له قرجه قرچی ریخۆله نابئ ئه مکر گوئ
لهسهر سکی دانئ ی.



● کسهکه تووشی گرفت دیبئ (پیسایی زور کم یا
هیچ نییه) ئه مکر سک چوونیشی ههمن ئهوا زور کمه:
زور جار پیساییه که له کیم و تیکهل به خوین بیک
هاتوو.

شو کسه یهکسهر بگهیته نمخوشخانه چونکه زیانی له متری دابه و لهوانیه نهشتهرگری زهرووری

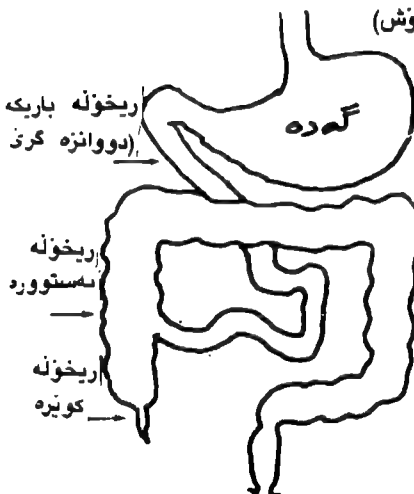
بوئ

ههوکردنی ریخۆله کویره، ههوکردنی پریقون (ههناو پوئ)

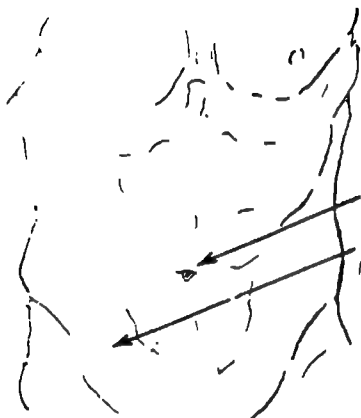
ئهم حالهتانه ترسانکه و زور جار پیوستان به
بهشتهرگری دمینی جا بهههله داوای یاریده ی پزشکی
بکه.

● ههوکردنی ریخۆله کویره لهو زیادیه روودمات که
وهک کیسهیمی بچووک که له بهنجه دمچن بهریخۆله
کهرومه گیراوه (بهنده) له لای راستی سکمه. ریخۆله
کویره ههوکردوو لهوانیه جاروا بئ بهتقی و بیته هوی
ههوکردنی پریقون.

● بهلام ههوکردنی پریقون ههوکردنکی تیزو لهناکو لهو
بهردمییه که ریخۆله ی تیا به روودمات و لهوانیه له
ئهنجای تهقینی ریخۆله کویره روودات یاخود لهکاتی
تهقین یا درانی هه بهشیکی ریخۆله روودات.



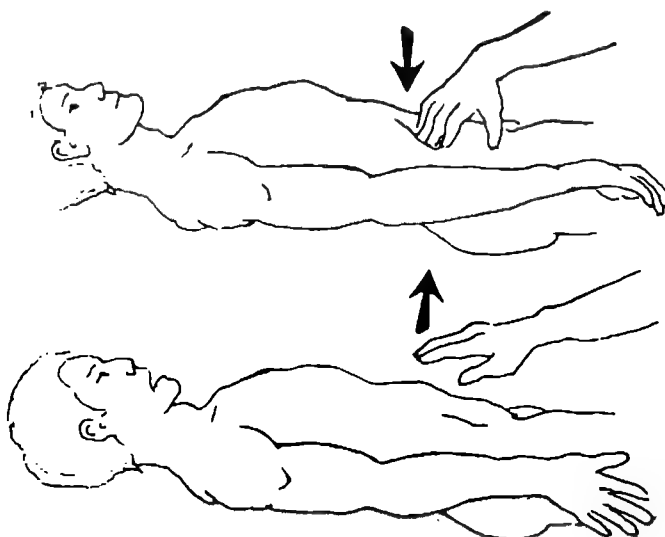
نیشانمکانی هموکردنی ریخوله کویره:



- گړنگترین نیشانمکانی نازاری بېرډموامی سکو بېرمېره زیاد بوونښتی.
- نیشمکه له دصوړی ناوکموه دصس پې دمکات و بېمېله بېرموولای راست دمکوازیتموه.
- لهوانسپه رشانموه روویدات، و نموس بگری له خوارډن و قمبریو تایمکی سووکی ئی پې.

هموکردنی ریخوله کویره و همنابویش

دوژینهوې (ناسپن)



بېرمېره و بههیز فشار بخږه
سږ بېرمېره هاری چمې لښ
تاکو کسمکه هېما بو بوونی
همدئ نیش دمکات له پاشان
به خیرایی دصس هلمگره و
نمگر کسمکه هستی به نیش
توند کرد (نیش کاردانهوه) له
کاتی دصس هلمگر تندا نوا
نیمچه نیشانمکه بو
هموکردنی ریخوله کویره یا له
پرتیون (همنابویش).
نمگر کاردانهوه رووی ندا به
خسته سږ بېرمېره هاری چپ
نم تقیکردنمویه له
بېرمېره هاری راست بکرموه.

نمگر بوټ دمکوت کسمکه یمکی لهم دوو هموکردنانه ی هیه پیویسته نمانه بکې:

★ یکسږ هوټی داوا کردنی یارمټی پزیشکی بده نمگر کرا نمو مروقه بیهی بو شوینی بو نهشتهرگری نوا بیکه.

★ هیچ شتیکی له ری دصموه/مدمری و هوټنهی له کوموه بو مکه. بهلام نمگر نیشانمکانی ووشک بوونموه لهو کسه دیاری دا دمکری لهوکتمدا همدئ دلزپه ناو یا همدئ شلممنی به کار هاتووی دژ ووشک بوونموه بدیمتی و هیچی ترنا (۱۵۲).

★ پیویسته نمو کسه پشووپې بدهی له باریکی نیمچه دانیشتودا.

تنبی:

نمگر هموکردنمکه پرتیون له حالمتیکی پیشکمونودا بوو له خراپدا جا سک زور رمق دمبی وک، تمختداری ئی دی و کسمکه هېما بو نازاریکی توند له سکی دمکات تمنا به دصس پیومدانی کیانی نمخوشمکه له معترسی دایه پیویسته یکسږ بگوازیتموه بو بکنهی تمندروستی ومله کاتی له ریکادابی بو بکنه نم درمانانه ی که هیمایان بو کراودی بدمری ل۹۳.



سووتلوی

خوپاراستن

د مکرئ ری له روودانی زوری به سووتلویمکانی

بگیری پیویسته چلودی ری تایبعتی مندا لان بکری:

★ مه هیله (ری مده) مندا لانی بچووک نریک لکر
کمون.

★ شمشچو له میکان دوور له دستی مندا لان
دانی (بپاریزه).

★ دسگری مقاله (تاوه و مکرسه مانییمکانی
سر سوپا دوور خرموه له دس پی گیشتن
مندا لان.

ئمو سووتلوی به سووکانه ی که توقله دروست ناکن (سووتلوی پله ی یکم)

بمشه سووتلوی به بخره لوی ساردموه یکسمر بو کم کردنموه ی نیشی ئنجامی سووتلوی به ئاسانمکان.
لیرمدا هیچ پیویستیک به چارسمری تر نکات. ئسپرین و مرکره بو کم کردنموه ی نیشمه.

ئمو سووتلوی به که دینه هو ی توقله (سووتلوی پله ی دووم)

همول مده توقلمکان لاده ی (کوبونموه ی لوی له نژوان کوشتن رپیست).

ئمکر توقلمکان سر بهمخو نعمان ئموا ئمو بمشه بشتینمی به لوی کولانی ساردموو و صابوون بشو.
کمی فازملین پاش کرم کردنی تاپله ی کولان بخره سر پارچه شاشینکی موعقم له پاش ئموه شاشمه
بخره سر شوین سووتلومکه پاش ساردموه بوونی.

ئمکر فازملینت لاندبوو سووتلوی به که به سر همدراومی بهنلرموه و هرکیز هیچ کرمیک یا روتیکی
مخمره سر.

پیویسته سووتلوی به کولان زور به خاوتنی بمتین و ئم مسملمیه زور کرکه
له بیسی یا له میش و تۆز بیپاریزه.

ئمکر همدی نیشانمکانی همکردن دیاری دا وک روودانی کیم کردن و بونی بیزاو (بوکمن) یا لوی سانی
لیمغوی جا کرمکی لوی کرمی سوز کراو (کموچکی چا له خوئی له کمل یک لیتر لوی) له رۆژیکا سی جار
بخره سر سووتلوی به یکم لومکه و قومانی کرمکه پش به کار هینان بشو. بگشت چلودی ریمکوه ئمو
پیست و کوشت مردوانه لابه دشکری سووتلوی به مرمهمی له دژمکان وک نیو سیوریت (ل ۳۱۱). بربری
و له حالتی توندا د مکرئ دژمکان وک پغنسلین یا ئمپسلین بکار بی.

سووتلوی قول (سووتلوی پله ی سیم)

هر سووتلوی به که گوشت بدمرخا یا به تیکی گموره ی لمش بگریتموه سووتلوی به ترسناک دمی.
پیویسته یکسمر پیکراو بگمیدرنی بکترین بنکه ی تمدروستی و له همان کات دا سووتلوی به بیکان به
پارچه قومانی زور پاک بپیچرموه، و ئمکر گشتن به بنکه ی تمدروستی محال بوو پیرموی رینمیییمکانی
پیشوو بکه. ئمکر فازملینت لاندبوو سووتلوی به که دانه پوشرای بهنلرموه به لام به پارچه یک قومانی
لوکه دابیوتنه بو ئموه ی میش و تۆزی ئی دوور خیمتوه. خاوتنی ئمو پارچه قوماشانه بپاریزه و نلومناه
بیگوره که دمی به خوین یا به شلمه متی ئنجامی سووتلوی به بیس بوو. پغنسلین بکار بیته.
هرکیز کرمسمیک چمور یا قاوه یا هیلکه یا پیسلای فازمل مخمره سر سووتلوی به بیکان.

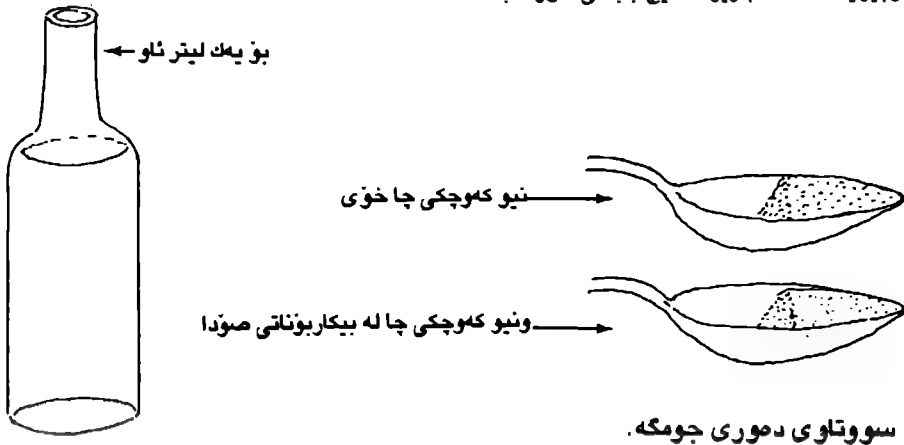
پوویستی تایبەتیمەکان لە کاتی ڕودانی سووتای یە ترسناکەکان

کەسە تووش بوومکە بە سووتای ترسناک لە بارە بۆ ڕودانی بوورائەوه (٧٧) بە هۆی ئازار و ترسەموو لە دەس دانێ شلەمەنیمەکانی لەش بەهۆی سووتای یەموه.

هەموڵ دە ئەو کەسە دڵ دەیتەموو دڵنیای کە لەسەر ئەندروستی خۆی، ئەسپەڕینی بەدری بۆ کەم کردنەوهی ئازار ئەگەر کراش کۆدایین بە کار بێنە، هەروەها بریتەکان بە ئای سوێر بشوێری یاریدەوی خاوە کردنەوهی ئێشەمە دەمات (کەوچکی چا خۆی لەگەڵ یەك لیتر ئای کۆلانتە ساردەوه بوو).
کەسە تووش بوومکە بە سووتای رێژیمەکی زۆر ئای بەدری، ئەگەر سووتای یەمە کەمەووبوو (لە دوو بەرایەری قەوارە دەس زۆر تر بوو) ئەم شرووبە ئامادە کە:

هەروەها دوو یاسی کەوچکی چا پر شەکر یا هەنگوین و هەندێ شەربەت زیاد کە بۆی ئەگەر کرا، پرتەقال یا لیموی بۆ زیاد ئەگەر کرا.

لەسەر کەسە پێکزاوەکە چەند جاری ئەم شەربەتە بخواتەوه تاکو چەند جاری مێز دەمات. کێرگە وایە کەسە تووش بوومکە بە تووش بوونێکی ترسناک خۆراکی بەهروێن دەوڵەمەند (١١٠) بخوات و پوویست ناکات باریز لە هیچ بابەتی خۆراک بکات.



سووتای دەوری جومگە.



کە سووتای تووشی هەر کەسێ بێ لە نێوان پەنجەمەکانی یا ژێر قولتفی یا لە هەریەکە لە جومگەکانی تری پوویستە لێدای لە شاشی بە قازمەین داپۆشراو بخوێنە نێوان بەشە سووتاوکانەوه بۆ ئەوەی ئەم بەشە تەسیر لە یەکتی ئەمەکان لە کاتی چابوونەوه هەروەها پوویستە پەنجەکان و مەچمەکان و قاچە تووش بوومکان لە کاتی بەرمو چابوونەوه دا بە شێویمەکی راست روژی چەند جاری بپێچری.
کە ئەم شتە دەبێتە هۆی هەندێ ئازار بەلام یاریدەوی نەهێشتنی هەر شوینەواریکی تەمەرە لە رێی جوولە دەمات

شکالوی ی (شکستیمی):

که همدی ئیسقان دهنکین گرتکترین شت که پیویسته بکړی، نومیه که ئیسکه شکومکه به شپویمیکې نمېزوت بېارېژن بو ریکرتن له هر زیاد بوونی له شکالوییمکه وېو یاریدمدانی چلوونوموې. پېش نوموې هر کسی که یمنی له ئیسکمانی شکلی بگوږیتومو ئیسکه شکومکه یمنی جووله بېارېزه به بکارهینانی هر پارچه دارئ تمخته داریک بې پاش نوموش که چ دابنئ له هر بنگیمیکې تمندروستی یا لموانه خوت بتوانی پئی هملس په گوږه زانیلری په نلوچیمیکې مکنات (تمنشل ۱۴).

چارمیری شکالوی

★ نمکړ وا دیار بووکه ئیسکمه له شوینی دروستی خویمتی باشتر وایه نهی جوولئینی چونکه نومو زیانی لږ دمدات.

★ به لام نمکړ ئیسقانیکه له شوینی خوئ دوور بوو وشکالوییمکه نوئ بوو تالی کرموه جینگکه ی راست کمېتموه پېش نوموې بیخته کمچکموه، هر چمند پملت کرد له راست کردنوموې جینگکه ی نومنده نوم کاره ناسان تر دمبئ.



چونیمېنی راست کردنوموې باری مچمکې شکالو.

★ دستمه که به هنزو بمراستیو به بمردموامی تلو پېنج یا

۱ دمقیقه اراکېشه بو نوموې ئیسکه شکومکه لمیک نووړ خمېتموه



★ لمو کاته ی یحیکتان دسته کمراده هینئ کمسېکی تر

ملمدستی به راست کردنوموې ئیسقانیکن زور اېمورې.

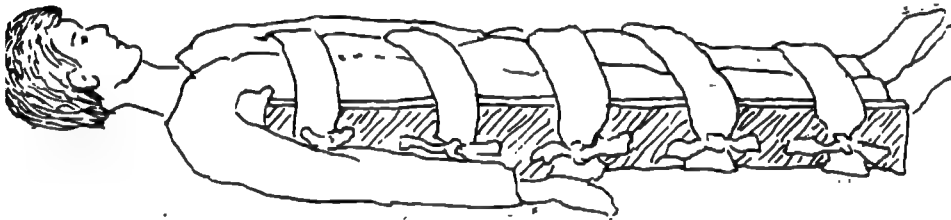
نکلدار کردنومو. لموانیه فوتلنیکې کوره روویدات له کاتی راست کردنوموې ئیسقانیکن لمبر نومو باشتر وایه کمسېکی شارمزا بم کاره هملس.

نومو مایوه ی پیویسته بو چلوونوموې شکالوی

هر چنده شکالوییمکه خرابتر بوو و چنده کسه تووش بوومکه (پنکراومکه) له تمندا کوره بوو نومنده پنیویستی به مایومیکې دریز تر دمبئ بو چلوونومو. به لام ئیسقانی مندالان به پمله چا دمبیتومو (یک دمکړیتومو) به لام ئیسقانی به سالا چوان لموانیه هر کیز یک نمکړیتومو.

پنیویسته مچمکې شکالو له قابله کمچکمدو بو مایوه ی یک مانگ بمینیتومو و هیچ قورساییمکی نهخانه سر بو مایوه ی مانگیکی تریش. به لام لاقی شکالو پیویسته له قابله که بو مایوه ی نزیکه ی دوو مانگ بمینیتومو.

ئىنسان شىكۈمەنلىكى سەھتە بە جاۋدىرىۋاتىلمىتى ھىيە. باشقىرىن كىيىكىمىن ئومۇمە ھىمۇۋ لەش بىيىچىرى بۇ ئومۇى نە ھىلىرى بىشەكەنلىكى لەشى بچوۋى ۋەك لەم وپەنى خواروۋە دىبارە.



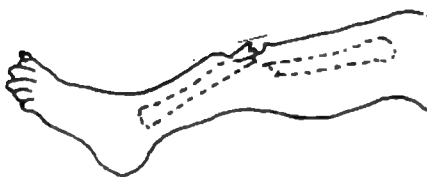
پاشان به پهل به پیکرا و مکه بگوئیم و بنکهای پزشکی.

ئەگەر ئەگەر بۇنى شىكايىتى لى مەل ياپاشت ھەر كەسىن بوو بېيويستە لەم پەرى وورپاى بىلە كاتى گواستەنە دە ھول دە چىكاكى نەگورى ئەگەر كراش پىش گواستەنەدى كاراى تەندروستى ئامادە كە. ئەگەر وابويستى لىت كرد بىگويزىتمە بىكە بەلام بەبى ئەمدى پىشى يامل بىنوشتىنەتە. لاپەردى دا ھاتوو چۆنە رەھ بۇ ئەمدى ئەكادارى ئەم ئاموزكارانە (رېئەلىيەت) بى كە بېويستە رېگىرى بۇ گواستەنەدى بىكرامە.

نم شکوایانه زور به نازارن لکمل شهوی له خویانهوه چا دمېن. باشتروایه سنگ تداوی تکه‌ی یا تنبجیت‌توده. نسرین و مرکمو پشوده. لهوانیه چاند مانگی تیپه‌ری پیش شهوی ټینشکه به‌تواوهی نمننن.

پراسووه شکومکه ناچهقی بمسییهکنموه له زور بهی حالتکلندا، بهلام نکمر پیکرومکه خوینی تکلنموه یا زحمتهی بیئی له ههناسهردان دا، دزمزیدمکان بکاربینه (بهنسلین یا شمپیسلین) وداوای یارمتهی یریشکی بکه.

ئەمۇ ئېنىق شىكۈانەي كە لە پېنىستەمۇ دېنە دىرمۇ (شىكۈي پە ئالۇزىمىكان (كراومىكان)

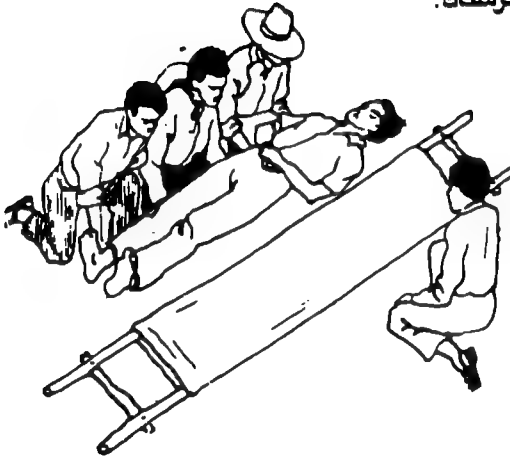


که متفرسی هوکردن مکان گمراه بوو لم حالتاندا
پوویسته داوای یارمندی کار گبری تعدروستی یا پزشکی
بگری بو چاودیزی کردنی شو کسه. برینهک و نیسه
دهرهتو و مکی دهرهوی پیست ببلانی و تموای خاوین
کرموه به نای کوژو.

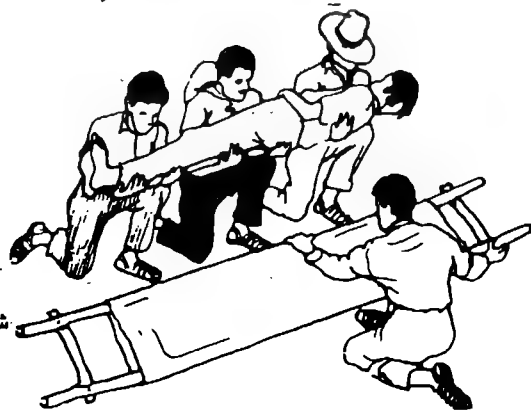
[illegible]

په لاسکلو مکه یا نمرودی گومانی بوژنی شکلو یی لږ مکه یی. مهولانه و مهشمله.

چونیمتی گواستنه وهی پیکراو پکی ترسناک.

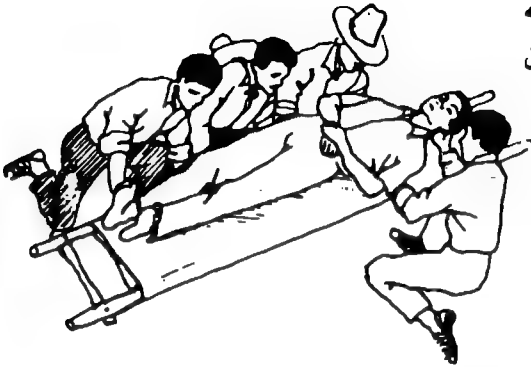


کسه پیکراو که به چاودیزی
بنی هاوتسا وینی نهودی بیینه هیچ
نوشتانهومیکی لهشی بهرکرموه.

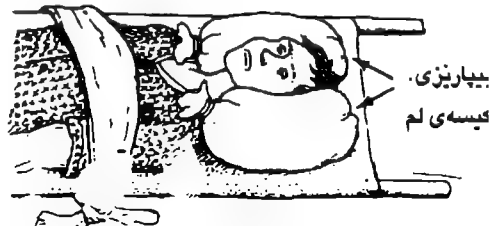


داوا له کسبکی تر بکه پنی هملکزه که له
شوینمکه دانو.

به یارممتی همووان کسه پیکراوه که به
چاودیزیکی زورموه بخمره سر پنی
هملکزه.



ئەگەر مل شکابوو هەندێ کێسە ی لم یا
جێ لو کراو بەبەشی بخەرە ئەم لاوتەولای
سەریهوه بۆ ئەودی له جووله‌ی خە



بیاریزی.
کێسە ی لم

له جنى چوون.

لەمەك ترازان یالجیا بوونەوه (خزانى ئىسكان بۆ دەرەوهى جومەك).

ئەوا سى خالى گرتەن لە چارەسەر.

★ هەول دەنيسقەنە لە جنى چوومەك بەگرتنیتەوه بەرى تەببەتى خۆى هەر چەندە پەلەت قى کرد ئەومەندە بەشترە

★ بېنچەرمەكان بە نەجەوللای لە جىگەكانى بەنلەرمەوه بۆ ئەوهى ئىسكەكان جارىكى تر نەترازیتەوه (بۆ ئەوهى مانگى).

★ بەكار هێنانى ئەو لایە بۆ مەویمەكى درێژ بېاریزە تەكو جومەكە چەك دەیتەوه (دوو یەسە مانگە).

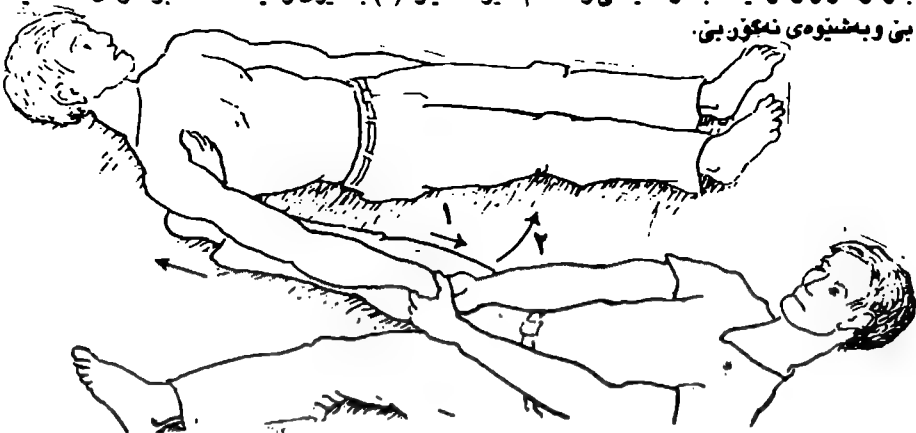
چۆنیتەى راست کرد ئەوهى شانى لە جنى چوو.

ئەوه گرتەكە دانیایی كە گرتەكە لە لەجنى چوونى شاندا یە ئەكە لە شكەوى لە كەتتى لە جنى چوونى شان بەئازارو ئاوسلو دەبى و كەسەكە ناتوانى بە ئاسایی بېجولنن. ئەوانەشە كەسەكە جارىكى تر لەمەو بەر شانى دەرچوو. بە ئەم لە كەتتى شكەنى شان (پیویستە لایەن پزیشكەوه چارەسەر بەگرت).

چا ئۆشەكە توند تر دەبى ئەو سەوى یەكە زیاتر دەبى جۆلەكە ئاوسلای دەبى لە شان دا.

لەكەتتى دانیایی نەجەوللای هەردوو حەلتەكە داواى وینەیمەكى ئەشەبەى شان بەكە. لە كەتتى كە دانیایی بووى لە شان دەرچوو ئەكە چا ئەمانە بەكە.

لە زەوى درێژ بە لە تەنەش كە سەپتەكراومەكەوه. پەنت بەرووتى نەجەرە ژێر قەلتەغى ئەوه و بەشینەمى بائى بەرە و خوارەوه راکێشە بەگۆشەبەمەكى وەك لەم شێمەدا دیارە (۱) با هیزى راکێشانەكە بۆ ئەوهى دەهەقیقە بى و بەشینەوهى نەجەوللای.



لە پاشان بەكە بەلای لەشدا لار كەرمەوه و پەنت بەكار بێنە بۆ گەرانە ئەوهى ئىسكەكە بۆ جىگەى خۆى بەم شێمەیه شان بەگرتنیتەوه شۆینە ئەصلى یەكەى خۆى.

پەش ئەوهى دانیایی بووى ئەوهى كە شانەكە كەراومەوه شۆین ئەصلى یەكەى خۆى بەش بەل بە ئاوسلەوى بە لە شەوه بېنچەوه یا پەنچراوهى تەمەنگى بەشینەوه. بۆ ئەوهى بەرگەرى لە روودانى وەشك بوونى ئەوا لە شان بەكە پىویستە بۆ چەند دەقیقەكە رۆژى سى جار بىكەیتەوه و بە جۆلەبەمەكى بازەنمى و بە شینەمى بەل بچولنن.

ئەكە نەتوانى بەتەمەلجنى چوومەك بەگرتنیتەوه جنى خۆى ئەوا یەكەسەر داواى یاریدەى پزیشكى بەكە هەر چەندە دوا كەوى ئەوه ئەومەندە قەورسى گەرانەندە وهى زیاتر دەبى.



خوین تی زاین داومشانی جوومگه ی نووشتاوه.

نور جار زانینی ثلثا دمس یا پی نؤوشی خوین تی زاین یا ئمزیت دیتن یا شکلوئی بووه محال دمی به لام بههوی تیشکی (X) دمکری هوکه بزانری.

نور جار جوومگه لمجی چوون و ئمزیت دیتن له جوومگدا به ههمان شیوه دمی جوومگه که به نمکوری و نمجولرلوی بهیلنرموه پارچه چمقوومانی بییچهرمو بو نموهی به نمجوللوی بمینیتنموه. جوومگه ی ئمزیت دیتووی توندینویستی به سی یا چوار ههفتیمیک دمی بو چلبوونموه به لام شکلو ی بنویستی به ماومیگی دریز تر دمی.



دمتوانی جوومگه ی ترازاو (ئمزیت بینو) له جی خوی به دروستی بهیلنرموه بکار هینانی قالی خومانی دروست کراو (L 14) یا به بکار هینانی بیچهریکی لاستیکی نهم جوومگه بهاریزی.

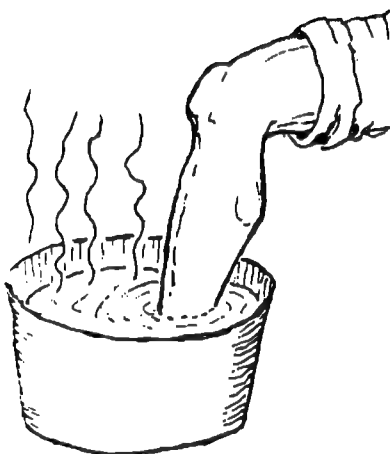
جوومگه ترازاویمکه وک لیم وینمیدا دیاره. بیچهرموه.

وریا بوونموه:

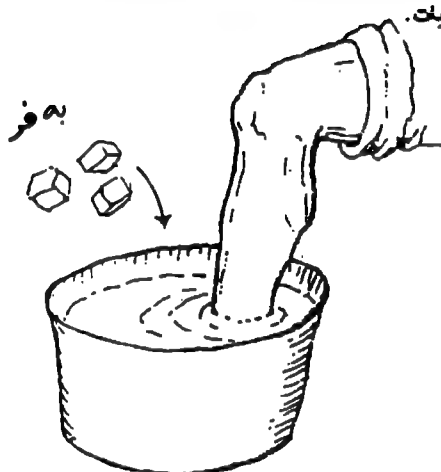
ئمگم پی که نهم یا ئلوسا بوو یا کسه پیکراومکه زحماتی بیی له جوولاندنی پنجهکانی پی بیویسته داوای یاریده ی پزشکی بگی لهوانیه عملیات زهرووری بی.

بو کم کردنه وهی ئیش و ئلوسای بئشه لویراومکه (ئمزیت بینومکه) بهرز راگره. له رۆزی یکمی یا پارچه سههول یا پارچه قومانی تم بخمره سر جوومگه ئلوساومکه چونکه یاریده ی کم کردنه وهی ئیش و ئلوسای بئکه دهات. ئسپرنیش و مرکه.

پاش تیپیریوونی یکم رۆژ پله لو یراومکه بخمره ئلوی گرمموه چمدا جار له رۆژیکدا ئیسکه لویراومکه یا شکلویمه موو و ممشینه چونکه کمکت پی نکمینی بئکو لهوانیه حالتیمکه بهره و خرابتر بیات.



پاش یکم رۆژ (له ۲۴ سهعات زیاتر) ئلوی گرم بکار بینه.



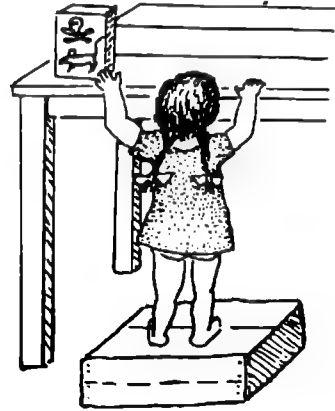
له یکم رۆژدا جوومگه ئمزیت بنپیومکه بخمره ئلوی ساردموه

ژهرای بوون

که‌ی له منداڵن دمه‌رن به‌ه‌وی خواردنی شتی زمه‌راوه‌ی یه‌وه. بو‌پاراستنی مندا‌له‌ کانت ئهم پێو‌یستی. یانه‌ی خوارموه‌ پیرموکه‌:

شته ز مهر او یی بکمان دوو له دهستی
مندا لآن دانی

بغترین یلکاز یا هر شتی زهرای تره
شووشی کولا یا هر شروبی (شهر یعنی) تردامنی
چونکه له وانه مندالان بیخونموه و ابران
شوانیو خواردنمون.



هندی لہو ژمہرانہ ی کہ پیویستہ چاوییری بکری:

- زهري بىكلر هاتوو بو مشك
■ د.د.ت. و لندين و حشمرات كوژ
■ درومان هر بلبى بى ئىكلر به ريزيمىكى كموره
■ بخورى (ومر بىكى) و ئىكلدارى حىبى ئاسن به.
■ تۆزى بود
■ تۆزى جل شورين.
■ جگمه
■ مه
■ لقه دار و دانشويلى زهراوى
■ شىمجه (شفا لته)
■ كاز و بلغزين و ملازوت
■ كریمىكلن وهى تر.

چاره‌ساز

نعمت گولانت پیدا کرد له رودانی ژمهراوی بوون ئهملانه بکه:

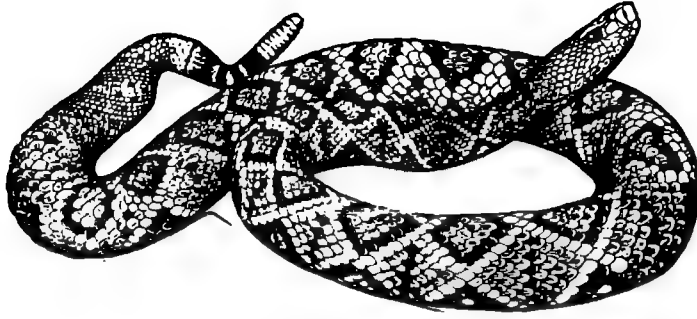
✽ یرمندی منڊاله که بده بو رشتنوه بعره ی پنجیک بخمره گروویوه وکوچکی چا له شهرینی
لیبیگه (۲۷۳) یا صلیوگلو یا لورو خونی یدمری.

☆ پېټله مندا لکه گورترین ریږی سږ وهیکه ی ټیکل یا لارداو بخواتمه. که وچکی گوروی له توی خطووز بهر ی (۳۷۳) بهرحوام به له بی دانی لثم شتانه تکو بوت درمدمکوی که رشانومکوی هیچ شتی لوانی که لوی دایو تیا نسلوه.

للاکار کړنلوه:

[illegible]

مار پیومدان

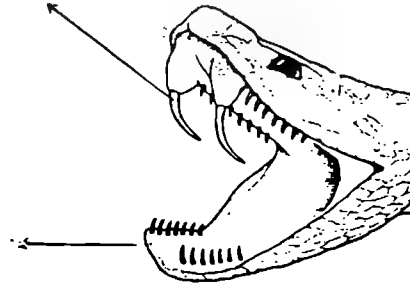


ئەگەر كەسى تووشى مار پیومدان بوو دۇنيابە لەوئەى كە مار كە ژاراوى يانا جىنى مار پیومدان جىبابە.

مارى ژەهراوى

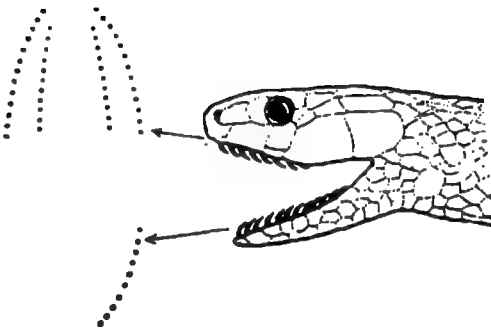
• نىشەئى كەلبەكان

ھەر دوو نىشەئەى كەلبەكان پیومدانى مارى
ژەهراوى دوو نىشەئەى جىنى كەلبەكانى ئى جىنى
دەمىنى (لە ھالىتى يەككەم دا لەوانەبە ھەندى
نىشەئەى ددانەكانى تىرى جىنى بھىلى).



مارى نا ژەهراوى

پیومدانى مارى نا ژەهراوى ھىچ جىنى
نووریز لە نىشەئەكانى ددان بەجى ناھىلى ھىچ
نىشەئەى كەلبەكانى ئى نىپە.



ژۆر جا خەلگى برۆايان واىە كە مەرە ئازمەرۆيەكان ژەهراوى ھەولە بزانى كام لە مارەكان ژەهراوى
يەكەمیان ژەهراوى نین. بەھىچە وانەو ھەندى خەلگى برۆاى ھىچ بەتتى ئەو مارانەى ناویلان (رەش مارە)
!مەرۆاى نین وئەو مەرە ئازمەرۆاى يانە بە خەلگەو نادەن پەلگەو بەكەلگەن چونكە مەشك و مۆريانى زيانبەخشى
تر دەكوژن ھەتتەكو ھەندىكەيان مەرە ژەهراوى يەكان دەكوژن.

چارمسمری پیومدانی ماری ژمهراوی:

۱- به نارامی بمینسرموه، بشمارانگازمکه مجوولینه. هر چنده نمو بشمت جولاند نمونده بلاو بوونهوی ژمهره که له لاش دا زیاد دمکات. هر کسی مار به قاچی یموه دا لسمریعتی همنگولیکش نمینی لسمر نطقه (پنی همنگری) یک هملیگره.

۲- پیچسری (الماف) بپیچه سیروو شوبنه پیوه دراومکوه. بپچرمکه زور توندمکه وهموو نیوسهعات جاری یو ملومیکی زور کورت خاوی کرموه.

۳- شوبنی هر کلمبیمک به چمقویمکی اخوین وموعقم کراو بکاکر بریندار که، هر یوینی به دریزی یک سم وقووی نیو سم. ویرینهکه به ناووصابون یا به هایدروجین پیروکساید بشو (یا به ناوی نوکسجین)



برینهکه بهشینوهی
دریزی بکرموه

تیبینی: نمکر نیو سهعات زیاتر تی پیری بسمر مار پیومدانهکه نمو شوبنی مارانگاز که بریندار مکه چونکه نمو زیاتر زیان دمکیمنی لهوی کملک بگیمینی.

۴- نمکر دزی ژمهرمک دمس کتوت نمو له پیکراوه که ده لکمل ووریا بوونیکي بلش یو نمو رینمایانهی لکمل دایه. و هموو نیحتیاتنیکي دژ حساسیت (نملیرجیا) ومگره (ل ۷۰) یو لهوی نم دمرانه کلریکری پیویستی بملری نهین نمکر له ۳ سهعات زیاتر بسمر مار پیومدانه که دا تیپربوو. (له همدی حالتی وک مار پیومدانی ماری بملو (کوبرا) پیویستی زووتر وپله تردزیمکه یی دهی).

تیبینی:

لکملی ولاتی جیلواز ماری جیلواز دمژین وهمریکه یان پیویستی بملایمیتی تلایبت له دژمکانیان همیه هموو نمو دژانهی همن له ناوچمک بئلسه جااماده به

با دژمکه لات نامده بئی وفیری چوینمیتی بملر هینلانی به له پینشداو بمر لهوی یمکی له خملکی تووش بئی.

۵- نمکر سههولت لا بوو نمو پله تووش بوومکه به پیرییمکی پرسههولت بپیچه

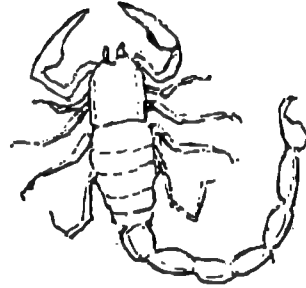
۶- نمکر نیشانهکلی هموکردن دیاری دا نمو پمسلین بملر بینه.

پیومدانی ماری ژمهراوی ترسناکه. داوا یاریدهی پزیشک بکه به لام لسمرته بگو هموو رینما بیانیهی پینشو هملی

زور لهو شتانهی زور خملکی پنی هملدستن کم کملک دمکیمینی له حالتی مار پیومدان زور یش بپیچوانموه راست.

دووبشك پښودان (كولژدم پښودان).

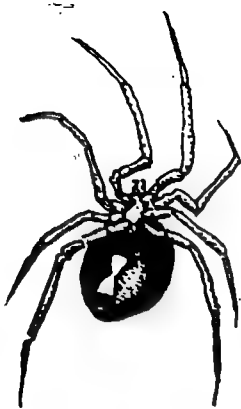
مه ترسيهكان ژههراوى بوون به پښودانى دووبشكه
دكورى تا پلمبكي كموره همدىكيان له همدى تريان زور
ترسناك ترن.



پښودانى دووبشك ترسناك نږهه لاسر پټكه پشټووار
نمگر تنها حبيكي نيسپرین و مرگري يا همدى سمور
بخميه شوينى پښودانه كه بامه دمريكي نيميتي به
چوار دمور پښودانكه تا رادىكي كموره نيشهكه كم دمكتموه
گرمكي نلوى ساردخستنه سر شوينى پښودانه كه لهوانب
نلزار و نلو ساوى يكهى كه دوو هفته يا چمده هفتهميك به
چمده مانگى دمينتموه كم كاتموه.

به لږم شو مندالانهى كه تمهنيان له پينج ساله كمتره لهوانميه پښودانى دووبشك زور ترسناك بى
بماليهتي نمگر پښودانكه لاسر يا له لاشى بى. له همدى ولات دا ده رمانى دژ پښودان هميه. به لږم
نم درمان دژه پښويسته پښودراوه كه له ماوهى دووسهعات دا له خوى دا.
حبي نيسپرینى يا نيسپټامينوفينى بدمري لو كم كړنه وهى نلزاره كه. نمگر همناسهى منداله كه وصت
همسه به پروسيسى همناسه پي دان له دمتموه يو دم (ل ۸۰) نمگر مناله كه زور بجووك بوو وپښودان
كه له لاش بوو پښويست به داوا كړدى ياريدهى پزىشكى پله دمكات.

پښودانى جال جالوكه.



زور بهى جال جالوكه پښودان به نلزاره به لږم ترسناك نږهه. به لږم
پښودانى شو جال جالوكهى كه پي دموترى (پښومونه رمشه) وگروو
پكهى وا لكسه پټكيشتموكه دمكمن براستى نمخوش بى ومترسى
كموره به مندالى بجووك دمكمن. پښودانى پښومونه رمشه نلزارىكي
توند دمكمنيتته ماسولكهى كمده (نم نيشه به همله به حلقمى
هموكردى ربخوله كويره لى دموين).

تروش بوومكان نيسپرینيان بدمري و داواى ياريدهى پزىشكى بكه. شو دمرفلتمش لم بولرما به
كمكمن له دمرفلتمكلى دادمدرين (دمري كلسيموكلوكونيت ۱۰٪ بمرى ۱۰٪ ميللر دمركنه ترو
ومريدموه بشينمى زور بو ماوهى ده دمقيقه نيمش ياريدهى كم كړنموى كړل بوون وهى ماسولكه
دمدات لهوانميه بكمار هينانى دايزپام زور بكمك بى. نمگر نيشتمكلى بوورانموه دمركنه پښويسته
بميرموى شينواى چارمسرى بكرى (ل ۷۰) ولوانميه پښويست به بكمار هينانى كورنيزيوى مندالان بى.

خۆراك پى دان: چى بخوين بۆ ئەوھى لەش ساغ بين

نەخۆشەيمەكانى ئەنجامى بەد خۆراكى



گەشەمەكرىنى مەرف و تواناى كاركردىنى و لەش ساغى باش پىشت بە خۆراكى باش دەبەستن.
زۆر بەى نەخۆشەيمە باوەكان لە ئەكامى نەخۆاردنى رەزەيمەكى باشى خۆراكمەو دەى كە لەش پەيوستى پەيمەتى.
ئەمە و ئەو كەسەى تەوشى لاوازى يادەردىكى ئەنجامى نەخۆاردنى رەزەى باشى خۆراكى گونجەلە پەى دەرەترى كەسەى بەد خۆراك يا تەوشى بەد خۆراكى بوو.
بەدخۆراكى ھۆى سەرمەكە بۆ ئەم گەشتە تەندروستەيانە:

لە مەندالان

لە ھەمووان

- گەشە نەكردىن و زەدە نەكردىنى كەش بە شەيمەيمەكى سەروشتى (ل ۳۰۱).
- خەوى لە رەى كەردن و ئەللەختن يا بىر كەردنەو.
- سە ئاوسان، لاواز پەوگەنەو لە دەست و قەچەكان.
- غەمبارى و كەم چالەكى.
- پەى ئاوسان و روو دەستەكان كە زام و شەينەوار لە پەيست جەى دەئەن.
- كەم بوون يا كەمەنتى موو، يا كۆرانى رەنگى.
- چەلو و شەك بوون، و لە دەس دانى پەينايى.
- لاوازى و مەندووى.
- خۆراك لە بىر چەلوگەمەن.
- كەم خەينى.
- زام لە گەشەكانى دەم.
- زام يا ئەيش لە زەمان.
- مەرووزانە يا سە بوون يا سەوتەنەو لە پەىكان.

لەوانەيمە ھەندەى لەم گەشتەنەى خەوارەو لە ھەندەى ھۆى تەروە بى بەلام زۆر چار بەد خۆراكى بەرمە خەپەترەيان دەبەت يا خەوى رەمكى ھەموویمەتى. ئەم گەشتەنەى خەو لەمەنە دەبەينەو.

- سەك چەوون
- زەينەگەنەو كۆى
- سەرئەشە
- سەورەوونەو مەرخەين بەرەوونى پەوك
- لەووت پەزان
- نەرمەمەتى گەدە
- ووشەك بوون و قەلەش بوونى پەيست
- گەشەكە يائە لە مەندالان دا
- دەل لەيدان بە خەپەرى
- دەلە رەوگەى و ھەندەى گەشتەى دەروونى
- بەمەمە بوونى جەگەو نەخۆشەيمەكانى تەرى جەگە
- ھەوگەردنە دەرەبارە بوو مەكان

خۇراكى باش بۇ بەرھەلىسى نەخۇشى يارمەتى لەش دەمات

لەوانىيە بەد خۇراكى خۇي فاكتەرى راستمۇخۇ بى بۇ گىرڧتە تەندروستىمىكانى كەلمەمۇ بەر باس كراڭ بېلىچكە لەمۇ بەد خۇراكى تواناي لەش بۇ بەرگىرى كىردى ھەمۇو بابەتە نەخۇشىمىكان بەتايىمەتى ھەمۇگىر. لە كاتى لاواز دەمات وىك دەمىنى:

- لەمۇ مىندالانى تۈۋى بەد خۇراكى بۇون زىاتەر لە بارىن بۇ تۈۋىش بۇون بە سىك چۈۋىنى تۈند لەوانىيە بېيىتە ھۇي مەندىيان.
- سىرۋىزە لەوانە ترىسناك بى بە تا يىمەتى لەمۇ مىندالانى كە تۈۋىش بەد خۇراكى بۇون.
- نەخۇشى سىل بلو ترىسناكە لەمۇ مىندالانى تۈۋىش بەد خۇراكى بۇون
- بىمۇم بۇونى جىگەر كە دىسان لە ئاكاسى زۇر خوارىنەمۇي مەي ئىنجام دەگىرى زىاتەر لەمۇ كىسانەدا بۇد كە لە دەس بەد خۇراكى كۆتلىيانە.
- نەخۇشىيە سۈۋىكەكان، وىك لۈۋىت كىران و پەسىيو، بۇ ماۋىمىكى دىرۋىز تر لەمۇ كىسانەدا كە بەد خۇراكى دەمىنىتەمۇە و زىاتەر كارىگەرترە لە سەريان.

خۇراكى باش يارمەتى نەخۇش دەمات بۇ چابوۋنەمۇە

خۇراكى باش تەنھا بۇ خۇباراستن لە نەخۇشى نىيە بەلنىكو يارىدىمى نەخۇشىش دەمات بۇ چابوۋنە نەخۇشى و سەركەۋىن بىسەر نەخۇشىدا. كە مەۋىف نەخۇش دەمەۋى، كەلنى خۇراكى بە پىت زىاد دەمات لەمەد بەخىتىدا لەوانىيە ھەندى لە دايكان رى بگىن لە خۇراك دانى تەۋاۋ بە مەنەلىكانىيان كە تۈۋى نەخۇشى ياسىك چۈۋى دەمىن، كە ۋا لە مىندال دەمەن تواناي بەرگىرى كىردى نەخۇشىمەكى نەمىنى، لەوانەش كارمەكە بە مەندى مىندالەكە كۆتلىي پى بى.

مىندالە نەخۇشەمەكان پىۋىستىيان بە خۇراكى بە پىت ھەمىيە، ئىگەر مىندالە نەخۇشەكە ئانى ئەدە خوارىد، بەمە دەۋامى لەسەر خوارىن ھانى بىدە.

زۇر جار نىشانەمەكانى بەد خۇراكى دەس بە دەركەۋىن دەمات كە كەسەكە دادى لە دەس نەخۇشى ھەمىنى.

بۇ مەۋىنە لەمۇ مىندالەي لە سەرمەۋە تۈۋىش سىك چۈۋى بۇۋە بۇ چەند رۈزى لەوانىيە دەس ۋاقچى ۋرۈز بىلۈس، ۋە سەر لەشى پەلەي مۇر دەركەۋى و زامى بە تۈيۈز ۋ قەلەش دار لە پى كانى دەركەۋى، ئىمە نىشانەي بەد خۇراكىن، مىندالەكە پىۋىستى بە خۇراكى بەپىت زىاتەر ھەمى!

لەسەر مەۋەقە خۇراكى بەپىت بىخوات لەمەكانى تۈۋىش بۇونى بە ھەر نەخۇشىمەك و باش چابوۋنەمۇشى





پەنەكانى سەر مەچمەكانى ئىم دايگە نىشانەى
 بىلاگران ئىمەش بابەتگە لە بەد خۇراكى، ئىمە
 لاي ئىم خەلەكانە زۆرە كە خۇراكى سەرمەكان
 كەنە شامىيە ولە ئىوانەى خۇراكە بېيەتەكانە
 وەك ھىلەكە و دانەوئە مېوە و سەوزە دەخۇن
 كەسە، بە بۇتەى بەد خۇراكى بىمە ۋن سىكى
 تواناى شىر دانى تىبە بە مەدالەكەى، مەدالەكەى
 لە ئىكەمى ئىم كۆلەل لە دەس بەد خۇراكى توند
 ھەبە تەمەنى ئىم مەدالە دوو سائە لەكەنى كىرتنى
 ئىم وئەنەدا، ولەش بچووك و لاواز و سەك ئاوا
 سەو دىلەر، زۆر لەوانەشە بىر كۆندەمەى خاۋ بى
 (دواكوتەو - پەكەوتەمەى) بە درىزايى تەمەنى
 بۇ بەرگى كىردن لەم بابەتە خەلەكانە لەسەر دايەك
 و مەدالەنەى خۇراكى بېيەت بخوان.

ئىم خۇراكانەى كە بۇ لەش ساغى پىۋىستىن ۱

لەشمان بۇ پارسەكە راگىرتنى نىۋان چەندەما خۇراكى بېيەت بۇ ئىمەى ساغ و بە ھىز بىمەنى پىۋىستى بە
 خۇاردىنى كەمى لەم بابەتە خۇراكانە ھەبە لەمەز ۋەمەك دا.

۱- پىۋىتەكان

پىۋىتەكان بىنەماى بىنەداى لەش، بۇ كەشەكەندى بەش زەروورەن بۇ بە خىۋىۋونى مەسولەكانە و كەشەى
 مەشەك و بىنەكانى تىرى لەش.
 بۇ ئىمەى كەشە بىكەن و بەھىزەن پىۋىستە لەسەر ھەمەۋەلەن كە رىزەمەكى تەۋاۋ لە پىۋىتەن رۇزانە
 بخۋىن.

ئىم خۇراكانە پىۋىتەن دەۋلەمەندە

★ گۆشت ★ مەشەك ★ ئازەنە دەرىيەكان ★ بەنەر
 ★ ھىلەكە ★ مەسەى ★ شىرە شىرەمەنى ★ كۆللە

ئىم خۇراكانە پىۋىتەكانىيان بە رىزەمەكى نەۋەندى تەلەپە

★ قەۋىلىيا ★ نەسەك ★ بەدەم ★ نوك ★ كۆنەز ★ نەۋە (تۆۋ) ★ بەزەيا ★ پەللە
 ★ سەوزە ★ لەسەق ★ دانەوئە (تەۋەى كەلەك)

لەم لىستەى سەرمە دەپىنەى كە ئىوانەى لە بەرەمەى ئازەنە ۋە دەۋست دەمەن (ۋەدەس دىن) لەۋانەى لە
 رەۋەكەۋە دەسە دەمەن لە پىۋىتەندە دەۋلەمەندە بە ۋە دەمەنەى كەرسەكانى كە لە بىنەكە دا
 ئازەنەن لە كەرسەى رەۋەكى ۋە دەپىنەن بىنەى نەكە بە تەكەن بىنەخۇى ۋەمە بەمەكان ئىمەى تەۋەن تەۋاۋ
 بەلەت.

يە تېكىل بېلىخى ۋە ھەر يەكە نوقتىسى ئىمى تېرىپ تەمەۋ دىكىل. بۇ نەمۇنە تېكىل نۆك ۋە نان يان نان ۋە كۈنچى خۇراكىنى پىۋىتىنى نېمچە تەمەۋ دروست دىكىل.

ئەگەر يىستى شېرىپىك بىدەتە مەدالەمەت خەلۋاى بىدەت (لە كۈنچى دروست كىراپى) لەكىل نان دا.

۲- نېشەستە شەكرەكان (كارىۋىدەرات)

نېشەستە شەكرەكان لە يەكەمەكى گەرمى پىك دىن كە گىرگەن بۆلەش، كاتى كە زۆر بەكارىان پىن، يەكە گەرمى پىۋىت بۆلەش پىلا دىمەت، ئىمە خوارىدەتە ئىمە لەمە مەدەنە پىك ھاتىن ۋە پىۋىتى تىدا نەپىت، ئىمە خوارىدەتە بىن نەمەلەش لاۋاز دىكىل.

نېشەكان

گەمە شەمى، گەمە، بەتات، مەمەكەزى، بىرە، كۆلەك

شەكرەكان

شەكر، ھەنگەن، مەمەكەت، مۇز شىر

۳- رۇن ۋە پىۋى

پىۋى شەكىلى (شېۋىمەكى) خەستى گەرمەي كەمەۋە لەش پىۋى دىمەۋىتە گەرمە (توانا) لە كاتى پىۋىست دا كۆمەلى تىا ئىيە زۆر خوارىدەتە پىۋى لەمەنە ئازارت بەدات، بەلام ھەندى پىۋە زەمەت لەمە زەمەك دا كارىكى تەندروستىيە.

خۇراكى رۇن تىا نەۋەند

خۇراكى بەپىۋى دىمەمەند

★ كۆيى ھىند ★ قىستق ★ زەمەن

★ زەمەنى (رۇن) چىشت ★ رۇنى ئازەل

★ شىر ★ بۆندىق

★ رۇنى زەلەلە ★ كەمە

۴- خۇراكى پىر (دىمەمەند) لە كانزاۋ قىتەمەنەكان

قىتەمەن يارىدەت لەش دىمەت بۇ كار كەن بە شىۋىمەكى باش كە خۇراكى كەم قىتەمەنە زەمەۋىمەكان دىمەۋىن دىمەنە نىچىرى نەمەۋى لەكىل ئىمەۋىدا كانزاكان زەمەۋىن بۇ خەۋىن ۋە ئىسك ۋە ددان،

خۇراكى دىمەند بە قىتەمەن ۋە كانزاكان

★ كۆشەمەنى ★ شىر ★ مەلى (رۇن مەلىش بە تەبىئەتى دىمەمەند بە قىتەمەن A

(بەتەبىت جەمە) ★ پەنەر ★ سەۋە (سەۋە زەمەكانىان)

★ مەرىشك ★ ھەلەكە ★ مەۋە

مەبەستەمان لە خۇراكى باش چىيە؟

خۇراكى باش ئىمە خۇراكە تەمەۋىيە بۇ پىۋىستەكانى لەش. ھەمەۋە خۇراكى نەۋەندى كە ھەمەۋە بىلەتەكانى ئىمە خۇراكانە تىا بىن كە لەش پىۋىستى پىنەنە

بۇ ئەۋە لەشت ساغ بىن پىۋىستە لە سەرت رىزەمەكى تەمەۋ لە ھەمەۋە بىلەتەكى لەمە خوارىدەنە بىخۇ كە بىس كران كەلى خەلگى زۆر دىمەۋىن ۋەك جۆۋ گەمە شەمە بىرەچ يە شەكرەكانى ۋەك خەلۋا پىۋىتەنە زەمەۋىمەكانى بىلەتەكى لەش ۋەك نۆك ۋە فەۋۋىيا ۋە كۈنچى ۋە پەقە ۋە پىۋىق ۋە بۆندىق ۋە ھەلەكە ۋە كۆشت

● لەمەنە ئىمە خەلگەنە بەد خۇراكان بىن لەكىل ئەۋە زۆر مەشۋىيات دىمەۋىن غەۋەن (زۆر جەل) بەد خۇراكى زۆر تەۋەندە مەدالەن دا ئەۋەن كە زۆر خۇراكى بە پىتەيان پىۋىستە بۇ ئەۋە باش كەشە بىكەن لەش ساغ بىمەنەۋە. زۆرى بىلەتەكانى بەد خۇراكى بۇ دىۋەن ئەۋەنەش.

زوی بیونی بی
همیشه برسی
کم

همیشه برسی
هم برونهوی زور له
خیش نلوسانی سک
لاواری لعلش

ٲاوسانی روو کسانانی
لهدیمهن وستیانی
کهنه کرین

٢- تونژمک

وَشَكَّ بَوْنَهُوَي تَوِيژ
هه‌لرژانی له ییست

ثاوسنخ
لاق و
دست مکنی

مخوشی تو یزک (تواشیرکۆز) زۆر جار پاش ئه‌وه‌ی منداڵ تووشی سک چوون یا هه‌موکردنی تر ده‌بی که له زۆربه‌ی حاله‌مه‌کانی ده‌بین، لانی ئهو منداڵانه‌ی که دایه‌کیان له شیریاان بریونه‌مه‌وه، زۆر جار پاش له دایک بوونی براهیکی تری تازه روودمهن و ئه‌وه‌ی خوراکیان بریتی به له برنج و گهنم و گهنم شامی و شه‌مه جات به‌می ئه‌وه‌ی پێوسته‌مه‌کانیان له شیر و خواره‌مه‌نی پر پو‌تینه‌یان ده‌بی.

هوانسيه ديميني مندالکەي تۆوشى تويزمك بووه ههناخهلميني چونکه وا دهردمکهوى وک له تەندروستيهکى باش بى بهلام له دس پووکانهوى ماسوولکهکانى دماليني، ئەگەر مەچەکهکانيش فەحسى کەي ديميني لاوازي.

زور جار همدوو نه خوشی یکه (کواشهر کورو ماراسموس) بهیکهوه جا جیا کردنهوه له نیوانیان دا بهسه له یکه ئهکادی می که هیچ نرخکی زانستی نییه.

نبرد را ریگایمندی باشد همه یو زانینی را دهی بعد خوراکي له مندا ل و نهوش پینوانی دموری مهجکه:

فهمس کردنی بعد خوراکي: نيشانه‌ي مهمچك



ئەگەر مەچكەي ھەر مەدائىي كە لە سائى كەمتر لە ۱۲سم كەمتر بى ئەوا ئەو ھەمچەنى كە تۆوشى بەد خوراكى بوو، بەشى رەجەلەردى قەلەوى دەس يا قەچى يا دەم و چاوى ئەگەر مەچكە لە ۱۲سم كەمتر بو ئەو ھەمچەنى كە تۆوشى بەد خوراكى زۆر توند بوو.

لەبەدا رەگەمكى تە ھەمە بۆ زانینی ئایا مەدائەكە تۆوشى بەد خوراكى بوو يا نا ئەووش بە كەشانی ھەموو مانگ، مەدائى لەش ساغ و تەندروستى باش كەشنى بە شەنومەكى رەك و پەك زىاد دەكات. (تەمەشلا لىستى كەشەى دەپست ۲۸۹۷).

بەدەس ھەنەنى خوراكى ئەوا و باش

لەسەر ھەندى مەدائى لاوا يا ئەوانەى تۆوشى كەش كەمى بۆون نيشانەى (كواشەر كۆر) وەك ئەوانە و ئەوانى تە. لەگەل ئەووش دا كە پەوتەن دەخۆن و شەر دەخۆنەو و ھۆى ئەمەش ئەو ھەمە كە وەدەتەى گەرمەى ئەوا بۆ لە شەیان و دەس و مەنەگەن كە لەشەیان بەرەو سەوتەنى پەوتەنەكەن دەبات لە جەياتى بەگەر ھەنەنى بۆ كەشەردەن و بەھەزەردەن.

كە مەدائى ھەست بە تەرى بەكەل پەش خوارەنى خوراكەى پە ئا، وەك كاهو و ئارو و سەوزەى پەكرا، بە ئەم ئەمە ھەستەكى ھەلەخەلەتەنە لە واقەیدا بەشى پەنۆستى ئەواى و مەنەگەتە، ئەو بەرسە لەگەل ئەو ھەمچەنى پە زۆر زەروورە ئەم بەبەتە مەدائەتەى سەرمەكى لە رۆژەكە بەخۆن و زەمى سەووك سەووكى تەش، تەكەنى رۆنى رەك لەگەل خوراك لەم ھالەتەدا



بەكەكە ھەروەھا زۆر کردنى خوراكى بە پەتەى بە پەوتەن و وەدەتەى كەرمەش كەنەن.

بەد خوراكى: خوراكەستەن و چارەسەر

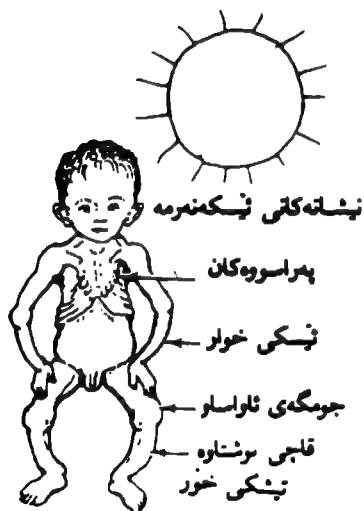
دەتوانەن خوراكەزەن لەبەد خوراكى و چارەسەرەش بەكەن بە ھەردوو بەبەتەكەمەو (كواشەر كۆر، كەم پەوتەن) و ئەستە (مەسەوس) (كەمى وەدەتەى گەرمە) لە رەى خوراكى بەبەت و مەوازن و ئەوا. شەرى دایك خوراكى ئەوا بۆ مەدائەن، لەبەر ئەمە پەنۆستە دایك شەرى خۆى بەداتە مەدائەكەى بۆ دەزەتەن كەكە دەتوانى، ھەتەكە ھەندى لە ئەنە مەدائەكەنەن بۆ ماو ھەم دوو سەل زەياتەر شەر دەمەن، ھەروەھا پەنۆستە خوراكى تە لە پەل شەرى دایك دا پەش مانگى چوارەم يا شەشەم بەكەمى بەدەى بە مەدائى (تەمەشلا ۱۲۲).

پەنۆستە كەرسەى پەوتەن بەدەى مەدائەنە كە تۆوشى كواشەر كۆر، بۆون، لەوانەى شەر قوتوى پە چەورى بە كەكەى پە (ئەمە لە شەرى چەورى ئەوا ھەزەنترە) لە كاتى ھەبۆنى، بە رەزەمەكە لە ھەنگەن يا شەكەر لەگەل رۆنى چەشت تەكەل دەكەن ئەگەر مەدائەكە رەزەمەكى ئەوا لە كەربەھەدەتە و مەنەگەن. (۱۱۰ و ۱۲۱)، ھەروەھا ئەمەزەگەرى دەكەن كە ھەكە مەشك و كۆشت و مەس بەخۆرى ئەمەش ھەموو بە پەوتەن، مەنەمەندەن بە ئەم نەرخەن گەنە بە ئەم فەسولەى و پەللە و كەنجى و تۆمەكەش پەوتەنەن تەبەى بە ئەم نەرخەن گەنە نەبە لەگەل وورەى بۆون لە زەروومەنى پەكەردەنى فەسولەى و پەللە و كەنجى و تۆمەكەنى پەوتەنەن تەبەى و زۆرەش ئەكەلەف نەكەن، دەكەن ئەردى كەم لەگەل نۆكەى ھەراوەدا بۆ زەكە كەردەنى رەزەى پەوتەن و چەكەردەنى بەبەتەكەنى.

شەنومەكەنى تەرى بەد خوراكى.

زۆر بەبەتەى بەد خوراكى كە لە ئەو ئەمەزەكەدا پەو، دەكەن ئەمە بۆ كەمى وەدەتەى گەرمە (مەسەوس) يا كەمى پەوتەنەن (كواشەر كۆر) بە ئەم بەبەتەى تەرى بەد خوراكى ھەمە كە لەئەكەمى كەمى فەتەمەنەكەن و كەنەزە لە خوراكەدا دەنە ئەنەجەم بۆ ئەمەوئە:

ئەمۇ مىندالانەي كە مېۋەي زەرد يا سەۋز يا ھەر بابەتتىكى تر لە خۇراكى بېرىقېتەمىن (۱) ناخۇن لەۋانەيە توۋشى شەۋ كۆيىزى بېن يا ووشك بۈۈن لە چاۋدا. وئەم نەخۇشىيە بەرە بەرە كەشە دىكتا تا. دىكتا پەلەي كۆيىز بۈۈن (ل ۲۲۶).



■ ئەمۇ مىندالانەي كە شېر ناخۇن و ئەۋانەي پېستىيان بەر ھەتتاۋ ناكە وئ لەۋانەيە لاقىيان چەۋت بېي يا ئىسقاڭيان تىك بىجى ئىسقاڭيان (نەخۇشى لاقەڭىزى) دىكتا لىم دىمىدە چا بۈۈن و دىكتا بېي بە شېر و قېتەمىن (د) دان بەمىندال (لە رۈنى مىلى دا ھەيە) بە لىم زۆر ئاسانەم كەم نىخ ترە كە پېمىۋى ھەتتاۋ لە نەخۇشى لاقەڭىزى بېلارنىزى ئىگەر بېچىتە بەر ھەتتاۋ. لېرەدا خۇۋىكى زىيان بەخش ھەيە كە ناھىلەن مىندالان ھەرگىز بەر ھەتتاۋ كەۋى كۆمەنى تىيەيە. مىندال خىستەن بەر ھەتتاۋ بۇ مەۋمەكى دىرئ لەۋانەيە بېيىتە ھۈي سۈۋەتەن و زام بە لىم خىستەن بەر ھەتتاۋ بە شىۋىمەكى پەسەند كارىكى بە كەلك و زەۋۋرەيە.

■ لەۋانەيە ئەمۇ كەسەنەي كە رېزىمەكى تەۋاۋ خۇراكى كە كەرسەي ئاستى ۈك ھەلەكە و سەۋزە و كۆشت ناخۇن لە باربىن بۇ توۋش بۈۈن بە خۇيىن كەمى (ل ۱۲۶).

■ لەۋانەيە زۆر نەخۇشى پېست (ل ۲۰۸) ۋە ھەۋكەندەكەن لېۋو دىم (ل ۲۳۲) و خۇيىن بەر بۈۈنى كەمەلە تەخۋاردىنى مېۋە يا ئەمۇ خۇاردانەي تىرە قېتەمىنەكەن تى دايە (ل ۱۱۱). لەۋەپاش ئەمۇ كەتەنەي ئىكەمى بەر خۇراكىن بە دىرئى لىم بەرگە دا ۈلە بەرگەكەن تىرە باسپان دى.



ئەمۇ رېڭايانەي زامەنى چاكرەنى بابەتى خۇراكە و لە ھالەتى نەۋۋى پەرە يا ئەۋەي.

لېرەدا كەن ھۈي بىرسىتى بەر خۇراكى ھەيە، لەۋانە ھەزارى، ۋا دىرەمەت و زانراكە كەمى لە خەلەكى لە زۆر لەۋلاتەن جېھان سەۋەن و زەۋەن ھەيە ۋەۋە يا تۈتەن دىچىن بۇ ئەۋەي بېلارنىش پارمىان زىادەكەن بەمى ئەۋەي ئەمۇ چىندراۋە ھېچ كەلەكى خۇراكىان تىا بېي. لەۋان جۈتەپەرە بچۈۋەكەن پارچە زەۋەيەكى بچۈۋەكەن بىرگەن بۇ ئەۋەي بېچىن لە كاتىكا خاۋەن زەۋەيەكە بەشى كەۋەي داھاتەكە دىكتا. كەتەمەكى ھەزارى و بىرسىتى چارەسەر ناكەن تەنە ئىگەر خەلەكى فېرېن چۈن ھەندىكىيان سەۋەلە لىكەن ئەۋەي تەدەكەن بە ۋەزەدان و يەكەسەن (داد پەۋەي).

بە لىم لېرەدا ھەندى رېڭاي تىرە ھەن دىكتا خەلەكە ھەزەمەن پەيۋەي بەمى بۇ چاكرەنى خۇراكىان و بە نىخەكى كەم (ھەزەن) بۇ ئەۋەي لىسەر بېي خۇيا ئۆۋەستەن. لەم رېڭايەنە بۇ ئەۋەي: بەمەر ھەنەن زەۋي باشتە ۈك چاندەن بەرۈۋەم بەمەك لىدەۋي يەك و چاكرەنى رېڭاي ئاۋدېرى ھەۋەھا چاۋدېرى بە مىلى بەخىۋە كەن و ھەنەك بەخىۋەكەن و چاكرەنى شىۋەي دانەۋەلە يانە كۆكەندەۋە چاندەن باغچەي مالىن - كۆمەنى تىيەيە ھەۋەكە خەلەكى كۆندى لىكەن يەك يا ھەۋەكە كۆۋە بېي خىزان يارىدەي بەرەندەۋەي ئاستى خۇراك بېي دان بە شىۋىمەكى كەشە دىكتا.

ئەۋەي بىرۋەي بېي ھەنەۋە كە پارچەيەكى زەۋي رۈۋەي دىارى كراۋ دىكتا خۇراك بەت بە زەۋەيەكى دىارى كراۋى خەلەكى ئىگەر ئەۋ زەۋيە ھەتە ۋە ھەتە ۋە ھەتە خىزانەكە تىرە بەر بەستە لىسەر نەپىش ۋەخت پەلەن دىكتا ئەۋەكە ئەۋەكە مىندال بېيى بۇ ئەۋەي داھاتەكە خۇراكى بېشەن بۇ ۋەدە بېيى لىنى كەمەۋە. زۆر بۈۈنى مىندالان ئەۋەكەمەنى زىادە كەندى زەۋەي ئەۋەكە: تەۋەلە ئەۋەكە يەكە يان ھەيە بەكى. بە لىم ئەۋەكە

ئەمە ئاگىيەننى زىياد كىرىتى رووبەرى زىمى بۇ كار كىردىن بىكەي مەندالە بىرسىمەكەن بىمباشى كارمەكەن ئىنجام ئادەم بەلكو زۇر يان دەمىرىن. بۇ ئەمەي خۇت و خىزانەمەكەت خۇراكى باش و دەمىس بىنن لەسەر تە زمارە ئەمەدەلنى خىزانەمەكەت دەستىنىشان كەي و بەرىستى كەي و پىلانى زىرانە بۇ داھاتوو .
توژىنەمە لەسەر پەمىمىدى ئىوان پارسەنگ كىرتى ئىوان مەروڧ و زىمى رابىرى (ك ۱۶) ھەرومەھا توژىنەمە لەسەر پىلانى خىزان لە بىرگەي بىستەم داھاتوو.

گىرگە. واپە داھاتە بەرىستەمەكەي خۇت بەدانانى بىكار بىننى وئەمەش ھاوکارى و پىلان كىشەن بۇ داھاتوو دەمەينى زۇر جار دەمىننى سىرەك خىزانى داھات كەم مائە كەمەكەي بەمەي و جگەرە دەمەينى لە جىباتى. بۇ ئەمەي مەيىشكى بەمىخو بىكا كە ھىلەكە بىكات يا شىتەيى تىرگە ئەندىرەستى خىزانەمەكەي چا بىكات چەند باشتەرە بۇ پىلوانى كە مەي دەمخۇنەمە بەمەكەمە كۆبىنەمە ھەمەو وپان لە گىشت ھىزى ھەقلىان بىن بۇ ئەمەي باسې گىرەمەكەي خۇيان بىكەن بەلكو چارسەرىكى گونجاوى بۇ دەمەزەنەمە.
ھەرومەھا داپىكان دەمىنن ھەلەو ساردەمەينى بۇ مەندالەمەكەن دەمىر لەمە كاتەي كە دەمىر ئىمە پارانە بىكار بىنن بۇ كىرىنى ھىلەكە وشىر يا ھەر خۇراكى بەمىننى تىرەندىرەستى مەندالەمەكەن بىكەي.

نەخىر



ئەگەر پارمەكى كەمەت ھەمەو دەمەي

پارمەتى مەندالەمەكەت بەدەي بۇ

ئەمەي كەشەي بە ھىز بىكەن

مائەمەكەت بە كىرىنى ساردەمەينى و شىرتى مەمەوتىنە

بەلكو ھەندى

ھىلەمەكەن لە بىرى بۇ بىكەن.

بەئى.



خواردەمەينى باشتەرەمەنخىكى كەم

خەلەكى خۇراكى زۇرى نەشەمەي و كاربۇھىدرات دەمخۇن و كەم لە خواردەنە بىر پىرۇتىنەمەكەن دەمخۇن لە بەر بەرزى نىرخى ئىمە خۇراكانە. ھەرومەھا پىرۇتىنە ئازمەكەن وەك گۆشت و شىر بەمىنن بەلام زىيان بەرەزە ئەمەل ئەمەشدا ئازمەكەن پىرۇتىنە بىر رۇبەرىكى پانتەر لە زىمى ھەمە بۇ ئەمەي پىرۇتىنەمە بۇ بەرەمە بىنن. خۇراكە ئازمەكەن بەدەست زۇر كەس. ناكەي بەلام دەمىر خىزانە ھەزارمەكەن بىرىكى گەرە تىر لە پىرۇتىنەمەكەن و خۇراكى باش بەدەس بىنن ئەگەر خۇراكى رۇمەكى بىر پىرۇتىنەمەكەن وەك فاصوليا و گەلا سەورەكەن وەك كاهو و ئەوانى تىر بە دەس بىنن ئەگەر بىيانچىننى يا بىيان كىرتەننى ئەمەي خۇراكى نىرخ گران وەك مەس و گۆشت بخۇن بەلام پىرۇتىنە ئەمە پىرۇتىنە رۇمەكەن ھەمەو وپان لە ھەمەن زەم خواردەن دا وەرىگىرى بۇ ئەمەي ھەندىكەن ئەوانى تىر ئەمەكەن.

خەلەكى بۇ يان دەمىر لەمە ساغ و بە ھىزىن ئەگەر پىرۇتىنەمەكەن كە لەرۇمەكەمەن پىخۇن.

بەلام زىرى واپە كەمى پىرۇتىنە ئازمە بۇ زۇر بەي زەمەكەن زىاد كىرى. چۈنكە پىرۇتىنە رۇمەكەن ھەمەو بابەتە پىرۇتىنەمەكەن تىبانى يەكە لەمە پىرۇتىنە پىئانە.
ھەمەل دە خواردەننى خۇراكى رۇمەكەنەمە ھەمە جۇر كەي و بە بابەتى يا دىوانىان قىنەن مەكە چۈنكە ھەر بابەتىكى.

جیلاز له رووک بایمته جیلاز له پروتینمکان و قیتامینمکان و کمرسه کلزایمکان دمدات بو نمونه:
نوک وگنم پیویستگانی لمش رابین دمکن شمکر به یکموه خوران باشتوله خواردنیان جیا جیا باشتروایه
سموزه ی بو زیدکری لکمیل میومیکی تر.

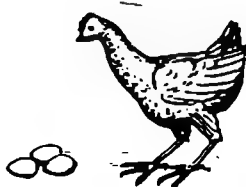
نموا همدنی پشنیانر بووه دس هینانی پروتینمکان و قیتامینمکان و کمرسه ی کلزایی به نرخیکی کم.

۱- شیر ی دایک



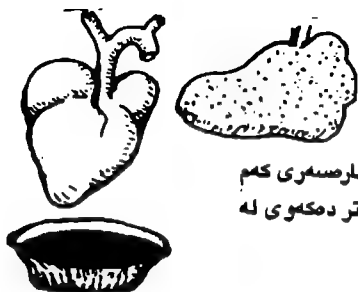
شمعه باشترو خوراکي تمواو تره بو مندال که دایک بریکی تمواو له
پروتینه رومییمکان دمخوات دمیگاته خوراکي تمواو بو مندالکمی لرئی ی
شیری سنگوه.
سروشته به شیر ی سنگ باشترین خوراک بی بو مندال و کم نرخیش بی.

۲- هیلکه و مریشک



هیلکه له زور ولاتانی جیهاندا، کم نرخترو له همر بایمته خوراکي
پروتینه لایمکان دمکری لکمیل خوراکي نمو مندالهی که قوناغی شیر
خورهی بریینی تیکمیل کری، هرومها دمکری لکمیل شیر ی دایک دا تیکمیل
کری که مندال گمشه دمکات.

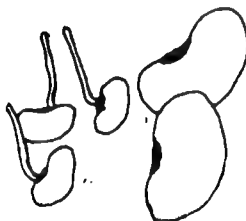
تویکه هیلکهی هارو و تیکمیل به خوراکي نمو سک پرانه ی که تووشی رفیقته بوونی ماسولکه بوون یا
زامی یا خاوی دان به هوی کم بوونی کلس یا کالیسوم به لام به نیسبت مریشکوه نموه کم نرخ تره به
تلیبت شمکر خیرانه که بایه خ به بمخیوکردنی بدن.



۳- جگهرو دل و گورچیله وسیل (پاش کولاندن).

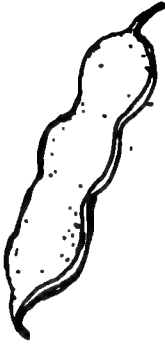
نم بهشانه دولمهمندن به پروتین و قیتامینمکان و ناسن (بو چارصیری کم
خوین) زور جار له گوشت کم نرخترن هرومها ملسی کم نرخ تر دمکوی له
گوشت به لام وک گوشت به پروتینمکان دولمهمنده

۴- فاصولیاو سهوزه



نممانه همویان کم نرخ به لام چاوگمیکی پر پروتین و ریژه ی نمو
قیتامینانه ی که تباباندایه زور تره پیش لینان فاصولیا شمکر پاکری و بهاردری
پیش کولاندنی کولاندنیکی چاک نمو خوراکیکی زور بهیته بو مندالان.
فاصولیا و بهزایا و تنها کم نرخ بن منحو چاندنیان زوی دولمهمند دمکات
و له نمو پاش بهیبت تر دمی بو کلا. ندال له بیرت نهچی که کورینی بایمته
جسدراودکان کارر مدر نموده

۵- گلا تۆخەكانى سەوزە.



رېزىمىكى كىمى پروتىنەكان و ھەندى ئاسن و زۆر ڧىتامىن (۱) ى ئىدايە بەلام
ڧاۋوليا ولوبيا وكولمەكە وكودىلە رېزىمىكى گەورەى خۇراكى بىيىتمەكانى تى
دايە.

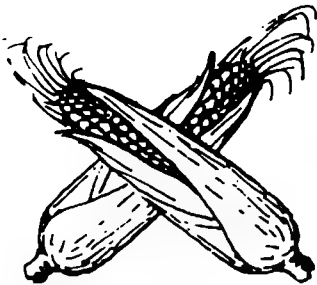
دەكرى ووشكەمە بىكرى و بەلەدرى و تىكەل بىكرى لەكەل خۇراكى مەندالدا بۇ
زۆر كەردنى رېزەى پروتىن و ڧىتامىنەكان. بەلام گلاى سەوزە وەك كاهو و تەور كەل
كەم رېزەى پروتىن و ڧىتامىنەكانى ئىدايە.
بىغىسەت بىلەخى خۇراكى ئەمە ناھىنى بىلەخ بە چەندى بىرى.

۶- ئاننى ئاسمە (رەش)



ڧىتامىن بە رېزىمىكى گەورەى بە ئاننى سەبى دايە ئاسمەش خۇراكىكى
تەندروستىيە. ھەرومە ئەو ئاسمەشە تى دايە يارىدەى ھەرس دەمات
و بىركىر لە كىران دەمات وەكە كەلەكى تەندروستى تى ئىدايە.
ئەكەم ئاننى رەش دەس نەكەمەت دەكرى بە زىاد كەردنى بۇ (كەم نەرخىش)
ئەردە سەبىيەكە بىكرى.

۷- گەنە شەلى تەپ



ئەكەم پىش كوتەلى (ھارپىن) بىكرىتە ئەو كەچەو وەك لە
ئەمەركەى بىشور پەيرو دەكرى ئەوا گەنە شەلىيەكە زىاتر
بە كالسىوم دەولەمەند دەبى. ھەرومە لە ئەو كەردنى يارىدەى
لەش دەمات بۇ ھەمەزىنى رېزىمىكى گەورە تر لە پروتىنەكان
و ڧىتامىنەكان (زىس) ھەرومە زىتونى كەپس كراو رېزەى
كەس لە خوارىن دا زىاد دەمات.

۸- بىرىنچ و گەنە دانەمەلىكەنى تر.



زۆر بە كەك تر دەبى و بىيەت تر دەبى ئەكەم تەپكەكى
ئەمەو ى ئەكەرى لە كەلى ھارپىندا.
بىرىنچى ھارەو گەنە ڧىتامىنەكانى زىاترى تەپە ئەمەو كە بە
تەندى بەلەرى.

۹- سەوزە و بىرىنچ بىكولنە:



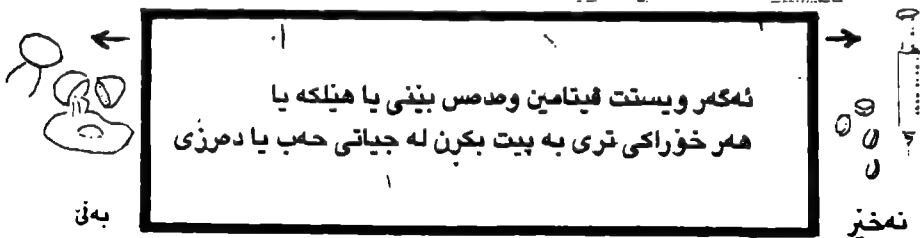
وخۇراكى تەرىش بە كەس ئەو بەلام زۆر مەكولنە: پەش
كولەندى بۇ مەمەكى دىزى چەكەو لە دەسدانى ڧىتامىن و
پروتىنەكانى كەم نەبى. ئەو سلق بخۇرمە يان بەكەرى بىنە
بۇ دىروست كەردنى شۇرەبا.

- كەڭى لە مېۋە كېۋى يېمەكەن، ۋىتەمىن C ۋە شەكەر سۈرۈشتىيە ۋە ۋىتەمىن باشى تى دىمىنىن ۋە خۇراكى تەۋاۋى تىا دىمىنىن. (دەنئە بە لە خۇاردىنى مېۋە نازە ھەۋاۋى).

- لە ھەندى ۋىلات دىمىنى خۇراكى ئامادەكراۋ بۇ مەندال بە تىرخىكى ھەرزەن دىس كەۋى. ئەمەش لە نۇك : پەقە ۋە كۈنجى ۋە شىر ۋە مىسى تىكەل كراۋە. تەمى ھەندى لەم خۇاردەمەنىيەنە لەۋانەيە ناخۇش بى بە لام - رىكە ۋە ھەۋۋىلەن خۇراكى نەۋەندى پىرۋىتىنى تىيە، دىمىنى بايەخى خۇراكى زىادە كەمىن ئەمەس بە (سەمىد) ۋە تىكەل كرا بە بە دانەۋىلە ۋە كۆلۈۋە يا بە ھەرزە خۇراكى تىرى (كەم نىرخ)

سەرچەۋە ۋىتەمىنەكەن:

حەب، دەرۋى، دەرمانى خۇاردەنەۋە يا خۇراك ھەرزەمەنى خۇراكى باش ۋە ھەمە جۈرە خۇرات ھەۋۋە ۋىتەمىنەكەن كە پىۋىستە تىيەتە. باشىرۋايە خۇراكى باش بىخۇن لە جىياتى ئەۋە ۋە حەب - دەرۋى يا شىرۋى ۋىتەمىنەكەن بە كارىنىن



نەۋە كەسەى خۇراكى ھەمە جۈرە دىخۇرات پىۋىستە بە ۋەرگىرتىنى ھىچ ۋىتەمىن تىيە چۈنكە خۇاردىنى ۋىتەمىنەكەن لەم ھالەتەدا ھىچ كەلەنكى بۇ كەسەكى ساغ نىيە.

لەۋانەيە ھەندى جەركەم بىنى ئەۋە دىس ھىنەنى خۇراكى بە پىت. لەم شىۋە ھالەتەدا لە سەر مەۋە ئەۋەمە تەدەۋىنى بىخۇرات لەۋانەشە پىۋىستە بە ھەندى ۋىتەمىنەكەن ھەبى.

ئەۋە ۋىتەمىنەى لە دىمەۋە ۋە دەرۋىنى كارىگەرتىنى ئەۋە ۋىتەمىنەى ھەمەكەلە دەرۋى ئەۋە ۋە دەرۋىنى.

ھەمەۋە كەم نىرخ تىرە ۋە كەم مەترىسى تىرە لە دەرۋى.

دەرۋى ۋىتەمىنەكەن ئەۋە، باشىرۋايە لە دىمەۋە بىخۇى بە شىۋە خۇراكى بە پىت.

ئەمەس ئەمەدەكراۋى ۋىتەمىن بىرى دەنئە بە بۈۋى ھەۋۋە بىلەنەكەن ۋىتەمىن ۋە كەرسەى كەنزابى كە زۇر جەلە زەمە ئەمەنى يېمەكەن بىرە. ئەمە كەرسەنەش ئەمەنەن.

نەلسى (تەبەسەمەن) مەنئەن ل ۱ (مەنئەن) ۋىتەمىن ل ۲ (رەبۋە فەلەمەن).

تەلسى (فەراس سەۋەمەت بە تەبەمەنى بۇ سەك پىران يا بۇ ئەۋە كەسەلەى خۇن كەمەن (ئەنەمەن) ھەمە لەۋانەيە ھەندى خەلەكى پىۋىستەن بە شىنى زىلەت ھەبى ۋەك

تەشەۋەكى فەۋەلەل بۇ سەك پىران (فەۋەلەل سەسەد)

بۇ مەندالانى بىچۈك

ۋىتەمىن ۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۶، ۷، ۸، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰، ۲۱، ۲۲، ۲۳، ۲۴، ۲۵، ۲۶، ۲۷، ۲۸، ۲۹، ۳۰، ۳۱، ۳۲، ۳۳، ۳۴، ۳۵، ۳۶، ۳۷، ۳۸، ۳۹، ۴۰، ۴۱، ۴۲، ۴۳، ۴۴، ۴۵، ۴۶، ۴۷، ۴۸، ۴۹، ۵۰، ۵۱، ۵۲، ۵۳، ۵۴، ۵۵، ۵۶، ۵۷، ۵۸، ۵۹، ۶۰، ۶۱، ۶۲، ۶۳، ۶۴، ۶۵، ۶۶، ۶۷، ۶۸، ۶۹، ۷۰، ۷۱، ۷۲، ۷۳، ۷۴، ۷۵، ۷۶، ۷۷، ۷۸، ۷۹، ۸۰، ۸۱، ۸۲، ۸۳، ۸۴، ۸۵، ۸۶، ۸۷، ۸۸، ۸۹، ۹۰، ۹۱، ۹۲، ۹۳، ۹۴، ۹۵، ۹۶، ۹۷، ۹۸، ۹۹، ۱۰۰، ۱۰۱، ۱۰۲، ۱۰۳، ۱۰۴، ۱۰۵، ۱۰۶، ۱۰۷، ۱۰۸، ۱۰۹، ۱۱۰، ۱۱۱، ۱۱۲، ۱۱۳، ۱۱۴، ۱۱۵، ۱۱۶، ۱۱۷، ۱۱۸، ۱۱۹، ۱۲۰، ۱۲۱، ۱۲۲، ۱۲۳، ۱۲۴، ۱۲۵، ۱۲۶، ۱۲۷، ۱۲۸، ۱۲۹، ۱۳۰، ۱۳۱، ۱۳۲، ۱۳۳، ۱۳۴، ۱۳۵، ۱۳۶، ۱۳۷، ۱۳۸، ۱۳۹، ۱۴۰، ۱۴۱، ۱۴۲، ۱۴۳، ۱۴۴، ۱۴۵، ۱۴۶، ۱۴۷، ۱۴۸، ۱۴۹، ۱۵۰، ۱۵۱، ۱۵۲، ۱۵۳، ۱۵۴، ۱۵۵، ۱۵۶، ۱۵۷، ۱۵۸، ۱۵۹، ۱۶۰، ۱۶۱، ۱۶۲، ۱۶۳، ۱۶۴، ۱۶۵، ۱۶۶، ۱۶۷، ۱۶۸، ۱۶۹، ۱۷۰، ۱۷۱، ۱۷۲، ۱۷۳، ۱۷۴، ۱۷۵، ۱۷۶، ۱۷۷، ۱۷۸، ۱۷۹، ۱۸۰، ۱۸۱، ۱۸۲، ۱۸۳، ۱۸۴، ۱۸۵، ۱۸۶، ۱۸۷، ۱۸۸، ۱۸۹، ۱۹۰، ۱۹۱، ۱۹۲، ۱۹۳، ۱۹۴، ۱۹۵، ۱۹۶، ۱۹۷، ۱۹۸، ۱۹۹، ۲۰۰، ۲۰۱، ۲۰۲، ۲۰۳، ۲۰۴، ۲۰۵، ۲۰۶، ۲۰۷، ۲۰۸، ۲۰۹، ۲۱۰، ۲۱۱، ۲۱۲، ۲۱۳، ۲۱۴، ۲۱۵، ۲۱۶، ۲۱۷، ۲۱۸، ۲۱۹، ۲۲۰، ۲۲۱، ۲۲۲، ۲۲۳، ۲۲۴، ۲۲۵، ۲۲۶، ۲۲۷، ۲۲۸، ۲۲۹، ۲۳۰، ۲۳۱، ۲۳۲، ۲۳۳، ۲۳۴، ۲۳۵، ۲۳۶، ۲۳۷، ۲۳۸، ۲۳۹، ۲۴۰، ۲۴۱، ۲۴۲، ۲۴۳، ۲۴۴، ۲۴۵، ۲۴۶، ۲۴۷، ۲۴۸، ۲۴۹، ۲۵۰، ۲۵۱، ۲۵۲، ۲۵۳، ۲۵۴، ۲۵۵، ۲۵۶، ۲۵۷، ۲۵۸، ۲۵۹، ۲۶۰، ۲۶۱، ۲۶۲، ۲۶۳، ۲۶۴، ۲۶۵، ۲۶۶، ۲۶۷، ۲۶۸، ۲۶۹، ۲۷۰، ۲۷۱، ۲۷۲، ۲۷۳، ۲۷۴، ۲۷۵، ۲۷۶، ۲۷۷، ۲۷۸، ۲۷۹، ۲۸۰، ۲۸۱، ۲۸۲، ۲۸۳، ۲۸۴، ۲۸۵، ۲۸۶، ۲۸۷، ۲۸۸، ۲۸۹، ۲۹۰، ۲۹۱، ۲۹۲، ۲۹۳، ۲۹۴، ۲۹۵، ۲۹۶، ۲۹۷، ۲۹۸، ۲۹۹، ۳۰۰، ۳۰۱، ۳۰۲، ۳۰۳، ۳۰۴، ۳۰۵، ۳۰۶، ۳۰۷، ۳۰۸، ۳۰۹، ۳۱۰، ۳۱۱، ۳۱۲، ۳۱۳، ۳۱۴، ۳۱۵، ۳۱۶، ۳۱۷، ۳۱۸، ۳۱۹، ۳۲۰، ۳۲۱، ۳۲۲، ۳۲۳، ۳۲۴، ۳۲۵، ۳۲۶، ۳۲۷، ۳۲۸، ۳۲۹، ۳۳۰، ۳۳۱، ۳۳۲، ۳۳۳، ۳۳۴، ۳۳۵، ۳۳۶، ۳۳۷، ۳۳۸، ۳۳۹، ۳۴۰، ۳۴۱، ۳۴۲، ۳۴۳، ۳۴۴، ۳۴۵، ۳۴۶، ۳۴۷، ۳۴۸، ۳۴۹، ۳۵۰، ۳۵۱، ۳۵۲، ۳۵۳، ۳۵۴، ۳۵۵، ۳۵۶، ۳۵۷، ۳۵۸، ۳۵۹، ۳۶۰، ۳۶۱، ۳۶۲، ۳۶۳، ۳۶۴، ۳۶۵، ۳۶۶، ۳۶۷، ۳۶۸، ۳۶۹، ۳۷۰، ۳۷۱، ۳۷۲، ۳۷۳، ۳۷۴، ۳۷۵، ۳۷۶، ۳۷۷، ۳۷۸، ۳۷۹، ۳۸۰، ۳۸۱، ۳۸۲، ۳۸۳، ۳۸۴، ۳۸۵، ۳۸۶، ۳۸۷، ۳۸۸، ۳۸۹، ۳۹۰، ۳۹۱، ۳۹۲، ۳۹۳، ۳۹۴، ۳۹۵، ۳۹۶، ۳۹۷، ۳۹۸، ۳۹۹، ۴۰۰، ۴۰۱، ۴۰۲، ۴۰۳، ۴۰۴، ۴۰۵، ۴۰۶، ۴۰۷، ۴۰۸، ۴۰۹، ۴۱۰، ۴۱۱، ۴۱۲، ۴۱۳، ۴۱۴، ۴۱۵، ۴۱۶، ۴۱۷، ۴۱۸، ۴۱۹، ۴۲۰، ۴۲۱، ۴۲۲، ۴۲۳، ۴۲۴، ۴۲۵، ۴۲۶، ۴۲۷، ۴۲۸، ۴۲۹، ۴۳۰، ۴۳۱، ۴۳۲، ۴۳۳، ۴۳۴، ۴۳۵، ۴۳۶، ۴۳۷، ۴۳۸، ۴۳۹، ۴۴۰، ۴۴۱، ۴۴۲، ۴۴۳، ۴۴۴، ۴۴۵، ۴۴۶، ۴۴۷، ۴۴۸، ۴۴۹، ۴۵۰، ۴۵۱، ۴۵۲، ۴۵۳، ۴۵۴، ۴۵۵، ۴۵۶، ۴۵۷، ۴۵۸، ۴۵۹، ۴۶۰، ۴۶۱، ۴۶۲، ۴۶۳، ۴۶۴، ۴۶۵، ۴۶۶، ۴۶۷، ۴۶۸، ۴۶۹، ۴۷۰، ۴۷۱، ۴۷۲، ۴۷۳، ۴۷۴، ۴۷۵، ۴۷۶، ۴۷۷، ۴۷۸، ۴۷۹، ۴۸۰، ۴۸۱، ۴۸۲، ۴۸۳، ۴۸۴، ۴۸۵، ۴۸۶، ۴۸۷، ۴۸۸، ۴۸۹، ۴۹۰، ۴۹۱، ۴۹۲، ۴۹۳، ۴۹۴، ۴۹۵، ۴۹۶، ۴۹۷، ۴۹۸، ۴۹۹، ۵۰۰، ۵۰۱، ۵۰۲، ۵۰۳، ۵۰۴، ۵۰۵، ۵۰۶، ۵۰۷، ۵۰۸، ۵۰۹، ۵۱۰، ۵۱۱، ۵۱۲، ۵۱۳، ۵۱۴، ۵۱۵، ۵۱۶، ۵۱۷، ۵۱۸، ۵۱۹، ۵۲۰، ۵۲۱، ۵۲۲، ۵۲۳، ۵۲۴، ۵۲۵، ۵۲۶، ۵۲۷، ۵۲۸، ۵۲۹، ۵۳۰، ۵۳۱، ۵۳۲، ۵۳۳، ۵۳۴، ۵۳۵، ۵۳۶، ۵۳۷، ۵۳۸، ۵۳۹، ۵۴۰، ۵۴۱، ۵۴۲، ۵۴۳، ۵۴۴، ۵۴۵، ۵۴۶، ۵۴۷، ۵۴۸، ۵۴۹، ۵۵۰، ۵۵۱، ۵۵۲، ۵۵۳، ۵۵۴، ۵۵۵، ۵۵۶، ۵۵۷، ۵۵۸، ۵۵۹، ۵۶۰، ۵۶۱، ۵۶۲، ۵۶۳، ۵۶۴، ۵۶۵، ۵۶۶، ۵۶۷، ۵۶۸، ۵۶۹، ۵۷۰، ۵۷۱، ۵۷۲، ۵۷۳، ۵۷۴، ۵۷۵، ۵۷۶، ۵۷۷، ۵۷۸، ۵۷۹، ۵۸۰، ۵۸۱، ۵۸۲، ۵۸۳، ۵۸۴، ۵۸۵، ۵۸۶، ۵۸۷، ۵۸۸، ۵۸۹، ۵۹۰، ۵۹۱، ۵۹۲، ۵۹۳، ۵۹۴، ۵۹۵، ۵۹۶، ۵۹۷، ۵۹۸، ۵۹۹، ۶۰۰، ۶۰۱، ۶۰۲، ۶۰۳، ۶۰۴، ۶۰۵، ۶۰۶، ۶۰۷، ۶۰۸، ۶۰۹، ۶۱۰، ۶۱۱، ۶۱۲، ۶۱۳، ۶۱۴، ۶۱۵، ۶۱۶، ۶۱۷، ۶۱۸، ۶۱۹، ۶۲۰، ۶۲۱، ۶۲۲، ۶۲۳، ۶۲۴، ۶۲۵، ۶۲۶، ۶۲۷، ۶۲۸، ۶۲۹، ۶۳۰، ۶۳۱، ۶۳۲، ۶۳۳، ۶۳۴، ۶۳۵، ۶۳۶، ۶۳۷، ۶۳۸، ۶۳۹، ۶۴۰، ۶۴۱، ۶۴۲، ۶۴۳، ۶۴۴، ۶۴۵، ۶۴۶، ۶۴۷، ۶۴۸، ۶۴۹، ۶۵۰، ۶۵۱، ۶۵۲، ۶۵۳، ۶۵۴، ۶۵۵، ۶۵۶، ۶۵۷، ۶۵۸، ۶۵۹، ۶۶۰، ۶۶۱، ۶۶۲، ۶۶۳، ۶۶۴، ۶۶۵، ۶۶۶، ۶۶۷، ۶۶۸، ۶۶۹، ۶۷۰، ۶۷۱، ۶۷۲، ۶۷۳، ۶۷۴، ۶۷۵، ۶۷۶، ۶۷۷، ۶۷۸، ۶۷۹، ۶۸۰، ۶۸۱، ۶۸۲، ۶۸۳، ۶۸۴، ۶۸۵، ۶۸۶، ۶۸۷، ۶۸۸، ۶۸۹، ۶۹۰، ۶۹۱، ۶۹۲، ۶۹۳، ۶۹۴، ۶۹۵، ۶۹۶، ۶۹۷، ۶۹۸، ۶۹۹، ۷۰۰، ۷۰۱، ۷۰۲، ۷۰۳، ۷۰۴، ۷۰۵، ۷۰۶، ۷۰۷، ۷۰۸، ۷۰۹، ۷۱۰، ۷۱۱، ۷۱۲، ۷۱۳، ۷۱۴، ۷۱۵، ۷۱۶، ۷۱۷، ۷۱۸، ۷۱۹، ۷۲۰، ۷۲۱، ۷۲۲، ۷۲۳، ۷۲۴، ۷۲۵، ۷۲۶، ۷۲۷، ۷۲۸، ۷۲۹، ۷۳۰، ۷۳۱، ۷۳۲، ۷۳۳، ۷۳۴، ۷۳۵، ۷۳۶، ۷۳۷، ۷۳۸، ۷۳۹، ۷۴۰، ۷۴۱، ۷۴۲، ۷۴۳، ۷۴۴، ۷۴۵، ۷۴۶، ۷۴۷، ۷۴۸، ۷۴۹، ۷۵۰، ۷۵۱، ۷۵۲، ۷۵۳، ۷۵۴، ۷۵۵، ۷۵۶، ۷۵۷، ۷۵۸، ۷۵۹، ۷۶۰، ۷۶۱، ۷۶۲، ۷۶۳، ۷۶۴، ۷۶۵، ۷۶۶، ۷۶۷، ۷۶۸، ۷۶۹، ۷۷۰، ۷۷۱، ۷۷۲، ۷۷۳، ۷۷۴، ۷۷۵، ۷۷۶، ۷۷۷، ۷۷۸، ۷۷۹، ۷۸۰، ۷۸۱، ۷۸۲، ۷۸۳، ۷۸۴، ۷۸۵، ۷۸۶، ۷۸۷، ۷۸۸، ۷۸۹، ۷۹۰، ۷۹۱، ۷۹۲، ۷۹۳، ۷۹۴، ۷۹۵، ۷۹۶، ۷۹۷، ۷۹۸، ۷۹۹، ۸۰۰، ۸۰۱، ۸۰۲، ۸۰۳، ۸۰۴، ۸۰۵، ۸۰۶، ۸۰۷، ۸۰۸، ۸۰۹، ۸۱۰، ۸۱۱، ۸۱۲، ۸۱۳، ۸۱۴، ۸۱۵، ۸۱۶، ۸۱۷، ۸۱۸، ۸۱۹، ۸۲۰، ۸۲۱، ۸۲۲، ۸۲۳، ۸۲۴، ۸۲۵، ۸۲۶، ۸۲۷، ۸۲۸، ۸۲۹، ۸۳۰، ۸۳۱، ۸۳۲، ۸۳۳، ۸۳۴، ۸۳۵، ۸۳۶، ۸۳۷، ۸۳۸، ۸۳۹، ۸۴۰، ۸۴۱، ۸۴۲، ۸۴۳، ۸۴۴، ۸۴۵، ۸۴۶، ۸۴۷، ۸۴۸، ۸۴۹، ۸۵۰، ۸۵۱، ۸۵۲، ۸۵۳، ۸۵۴، ۸۵۵، ۸۵۶، ۸۵۷، ۸۵۸، ۸۵۹، ۸۶۰، ۸۶۱، ۸۶۲، ۸۶۳، ۸۶۴، ۸۶۵، ۸۶۶، ۸۶۷، ۸۶۸، ۸۶۹، ۸۷۰، ۸۷۱، ۸۷۲، ۸۷۳، ۸۷۴، ۸۷۵، ۸۷۶، ۸۷۷، ۸۷۸، ۸۷۹، ۸۸۰، ۸۸۱، ۸۸۲، ۸۸۳، ۸۸۴، ۸۸۵، ۸۸۶، ۸۸۷، ۸۸۸، ۸۸۹، ۸۹۰، ۸۹۱، ۸۹۲، ۸۹۳، ۸۹۴، ۸۹۵، ۸۹۶، ۸۹۷، ۸۹۸، ۸۹۹، ۹۰۰، ۹۰۱، ۹۰۲، ۹۰۳، ۹۰۴، ۹۰۵، ۹۰۶، ۹۰۷، ۹۰۸، ۹۰۹، ۹۱۰، ۹۱۱، ۹۱۲، ۹۱۳، ۹۱۴، ۹۱۵، ۹۱۶، ۹۱۷، ۹۱۸، ۹۱۹، ۹۲۰، ۹۲۱، ۹۲۲، ۹۲۳، ۹۲۴، ۹۲۵، ۹۲۶، ۹۲۷، ۹۲۸، ۹۲۹، ۹۳۰، ۹۳۱، ۹۳۲، ۹۳۳، ۹۳۴، ۹۳۵، ۹۳۶، ۹۳۷، ۹۳۸، ۹۳۹، ۹۴۰، ۹۴۱، ۹۴۲، ۹۴۳، ۹۴۴، ۹۴۵، ۹۴۶، ۹۴۷، ۹۴۸، ۹۴۹، ۹۵۰، ۹۵۱، ۹۵۲، ۹۵۳، ۹۵۴، ۹۵۵، ۹۵۶، ۹۵۷، ۹۵۸، ۹۵۹، ۹۶۰، ۹۶۱، ۹۶۲، ۹۶۳، ۹۶۴، ۹۶۵، ۹۶۶، ۹۶۷، ۹۶۸، ۹۶۹، ۹۷۰، ۹۷۱، ۹۷۲، ۹۷۳، ۹۷۴، ۹۷۵، ۹۷۶، ۹۷۷، ۹۷۸، ۹۷۹، ۹۸۰، ۹۸۱، ۹۸۲، ۹۸۳، ۹۸۴، ۹۸۵، ۹۸۶، ۹۸۷، ۹۸۸، ۹۸۹، ۹۹۰، ۹۹۱، ۹۹۲، ۹۹۳، ۹۹۴، ۹۹۵، ۹۹۶، ۹۹۷، ۹۹۸، ۹۹۹، ۱۰۰۰، ۱۰۰۱، ۱۰۰۲، ۱۰۰۳، ۱۰۰۴، ۱۰۰۵، ۱۰۰۶، ۱۰۰۷، ۱۰۰۸، ۱۰۰۹، ۱۰۱۰، ۱۰۱۱، ۱۰۱۲، ۱۰۱۳، ۱۰۱۴، ۱۰۱۵، ۱۰۱۶، ۱۰۱۷، ۱۰۱۸، ۱۰۱۹، ۱۰۲۰، ۱۰۲۱، ۱۰۲۲، ۱۰۲۳، ۱۰۲۴، ۱۰۲۵، ۱۰۲۶، ۱۰۲۷، ۱۰۲۸، ۱۰۲۹، ۱۰۳۰، ۱۰۳۱، ۱۰۳۲، ۱۰۳۳، ۱۰۳۴، ۱۰۳۵، ۱۰۳۶، ۱۰۳۷، ۱۰۳۸، ۱۰۳۹، ۱۰۴۰، ۱۰۴۱، ۱۰۴۲، ۱۰۴۳، ۱۰۴۴، ۱۰۴۵، ۱۰۴۶، ۱۰۴۷، ۱۰۴۸، ۱۰۴۹، ۱۰۵۰، ۱۰۵۱، ۱۰۵۲، ۱۰۵۳، ۱۰۵۴، ۱۰۵۵، ۱۰۵۶، ۱۰۵۷، ۱۰۵۸، ۱۰۵۹، ۱۰۶۰، ۱۰۶۱، ۱۰۶۲، ۱۰۶۳، ۱۰۶۴، ۱۰۶۵، ۱۰۶۶، ۱۰۶۷، ۱۰۶۸، ۱۰۶۹، ۱۰۷۰، ۱۰۷۱، ۱۰۷۲، ۱۰۷۳، ۱۰۷۴، ۱۰۷۵، ۱۰۷۶، ۱۰۷۷، ۱۰۷۸، ۱۰۷۹، ۱۰۸۰، ۱۰۸۱، ۱۰۸۲، ۱۰۸۳، ۱۰۸۴، ۱۰۸۵، ۱۰۸۶، ۱۰۸۷، ۱۰۸۸، ۱۰۸۹، ۱۰۹۰، ۱۰۹۱، ۱۰۹۲، ۱۰۹۳، ۱۰۹۴، ۱۰۹۵، ۱۰۹۶، ۱۰۹۷، ۱۰۹۸، ۱۰۹۹، ۱۱۰۰، ۱۱۰۱، ۱۱۰۲، ۱۱۰۳، ۱۱۰۴، ۱۱۰۵، ۱۱۰۶، ۱۱۰۷، ۱۱۰۸، ۱۱۰۹، ۱۱۱۰، ۱۱۱۱، ۱۱۱۲، ۱۱۱۳، ۱۱۱۴، ۱۱۱۵، ۱۱۱۶، ۱۱۱۷، ۱۱۱۸، ۱۱۱۹، ۱۱۲۰، ۱۱۲۱، ۱۱۲۲، ۱۱۲۳، ۱۱۲۴، ۱۱۲۵، ۱۱۲۶، ۱۱۲۷، ۱۱۲۸، ۱۱۲۹، ۱۱۳۰، ۱۱۳۱، ۱۱۳۲، ۱۱۳۳، ۱۱۳۴، ۱۱۳۵، ۱۱۳۶، ۱۱۳۷، ۱۱۳۸، ۱۱۳۹، ۱۱۴۰، ۱۱۴۱، ۱۱۴۲، ۱۱۴۳، ۱۱۴۴، ۱۱۴۵، ۱۱۴۶، ۱۱۴۷، ۱۱۴۸، ۱۱۴۹، ۱۱۵۰، ۱۱۵۱، ۱۱۵۲، ۱۱۵۳، ۱۱۵۴، ۱۱۵۵، ۱۱۵۶، ۱۱۵۷، ۱۱۵۸، ۱۱۵۹، ۱۱۶۰، ۱۱۶۱، ۱۱۶۲، ۱۱۶۳، ۱۱۶۴، ۱۱۶۵، ۱۱۶۶، ۱۱۶۷، ۱۱۶۸، ۱۱۶۹، ۱۱۷۰، ۱۱۷۱، ۱۱۷۲، ۱۱۷۳، ۱۱۷۴، ۱۱۷۵، ۱۱۷۶، ۱۱۷۷، ۱۱۷۸، ۱۱۷۹، ۱۱۸۰، ۱۱۸۱، ۱۱۸۲، ۱۱۸۳، ۱۱۸۴، ۱۱۸۵، ۱۱۸۶، ۱۱۸۷، ۱۱۸۸، ۱۱۸۹، ۱۱۹۰، ۱۱۹۱، ۱۱۹۲، ۱۱۹۳، ۱۱۹۴، ۱۱۹۵، ۱۱۹۶، ۱۱۹۷، ۱۱۹۸، ۱۱۹۹، ۱۲۰۰، ۱۲۰۱، ۱۲۰۲، ۱۲۰۳، ۱۲۰۴، ۱۲۰۵، ۱۲۰۶، ۱۲۰۷، ۱۲۰۸، ۱۲۰۹، ۱۲۱۰، ۱۲۱۱، ۱۲۱۲، ۱۲۱۳، ۱۲۱۴، ۱۲۱۵، ۱۲۱۶، ۱۲۱۷، ۱۲۱۸، ۱۲۱۹، ۱۲۲۰، ۱۲۲۱، ۱۲۲۲، ۱۲۲۳، ۱۲۲۴، ۱۲۲۵، ۱۲۲۶، ۱۲۲۷، ۱۲۲۸، ۱۲۲۹، ۱۲۳۰، ۱۲۳۱، ۱۲۳۲، ۱۲۳۳، ۱۲۳۴، ۱۲۳۵، ۱۲۳۶، ۱۲۳۷، ۱۲۳۸، ۱۲۳۹، ۱۲۴۰، ۱۲۴۱، ۱۲۴۲، ۱۲۴۳، ۱۲۴۴، ۱۲۴۵، ۱۲۴۶، ۱۲۴۷، ۱۲۴۸، ۱۲۴۹، ۱۲۵۰، ۱۲۵۱، ۱۲۵۲، ۱۲۵۳، ۱۲۵۴، ۱۲۵۵، ۱۲۵۶، ۱۲۵۷، ۱۲۵۸، ۱۲۵۹، ۱۲۶۰، ۱۲۶۱، ۱۲۶۲، ۱۲۶۳، ۱۲۶۴، ۱۲۶۵، ۱۲۶۶، ۱۲۶۷، ۱

له ژمهكان دا پښوېسته له چ پاريز بكمين

زور خملکي پروايان وايه که بابعتي دستنیشان کړاو له خواردمهني هميه زيانيان پي دمگيمني نيمه خواردنيان يا خويان واز لمخواردن دينن که نمخوش کموتن يا لهوانميه زور پروايان وايه که زور خوراک هميه زيان به شو دايکانه دمگيمني که تازه منداليان بووه. همدئي ليم پرواينه لهوانميه معنطقي بن به ياد زيانيان زور زياتره. زور جار خملکي له کاتي نمخوشي دا پاريز ليم خواردنانه دمکن که له خوي دا زور زمووريه يو چابوونوميان.

کسي نمخوش زور له ساغ پيوېستي به خوراک هميه که يارېده، بنيادناني لمشي دمعات له سمرمانه بليه به خواردنه بدمين که نمخوش پيوېستي پيېمي ليم بايمخه زياتر که زياني پي دبمخشي ثم خوراکنهش ميوو سوزمو و شير و گوشت و هيلکه و ماسي. وک بنميايکي گشتي.

خوراکي به کمک بومان که لمش ساغ بين له کاتي نمخوشيش هر به کمکه بومان

شو شتانه ي که زيانمان ئي دمعات که لمش ساغ بين، زياني زياتر دمکات که نمخوش بين پاريز لمانه بکه.



* مه ي دمېنه هوي نمخوشي يککني جگړو گمده و نه عصاب، يا زياد ي دمکات، هرودها گرفتني کومه لايېتي دروست دمکات.

* جگړه کيشان دمکري بېننه هه کوي دريژ خايمن يا سمرمکاني سي يا گرفتني تر (ل ۱۴۹). جگړه کيشانېتي به تاييېمي بو لهوانه ي گرفتني سيان هميه زيان بمخشه. وک سيل و تمکه نفېس و هوو کردني کو نه داسي همتسعدان.

* زياد خوارډني خوراکي چور و به هارات و قلوه دمېنه هوي زامي گمده و گرفتکني، کو نه داسي همرس.

* زياد کردني شمکرو حطو ياتيش شه هيمي خوراک ناهيژي. هرودها ددان له ناو دميات و لهوانمېبيت هوي گرفتکني دل. به لام کم کردنوهوي شمکر يارېده ي داسي هيژ به کسه نمخوشکاني يا شو مندالانه ي بسخوراکن دمعات.

به لام نمخوشي هميه پيوېسته نمخوش پاريز له همدئي نمخوش بکات، يو نمونه شوکسلاهي فشور خونيان برره يا همدئي نمخوشي دلان هميه يا لهوانه پييان ثاوساوه پيوېسته هرگيز خوي نمخوش نيمه شمسيان کرد دمکري به ريژميکي زور کم بي. زياد کردني خوي بو هر کسي به کمک ني. هرود زامي گمده نمخوشي شمکړه پيوېستيان به خوراکي تاييېت هميه (ل ۱۲۷ و ل ۱۲۸)

باشترین ژم یو منډالان



هو کله، کموتومه نېوان مانگی چوارم و شمشمی تممن.
له چوار مانگی یکمم دا تمنا شیري دایک بده به منډال

چوار مانگی په کمي منډال تمنا شیري دایکي بدمري

شیري سنگي دایک باشترین و خلوین ترین خوراکي منډاله نوموش له هر شیرینکي دروست کراوی تر باشتره شیري دایک خوارډن له مانگی چوارم یا شمشمی نومول منډال له سک چوون و هموکړنمکانی تر دمپاریزی. نهمر سنگي دایک شیري تمواوی نهدا:

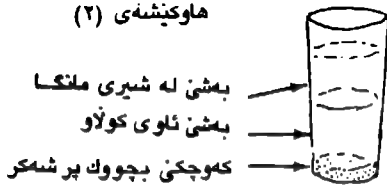
★ پنیو یسته دایک ریژمیکی کموره نلو یا شلممینی تر بخوات. هر چمنده نلوی زیاتر خواردموه نومونده شیرمکي پهرمکمی تیا دمی.

★ له سر دایکه ریژمیکی کمورمتر له خوراکي پر پروتین و فیتامینمکان بخوات وک فاصولیاو سموزی کلا سموزو گوشت و شیر و پمیر و هیلکه نهمر سنگي دایک هیچ شیري نهدا

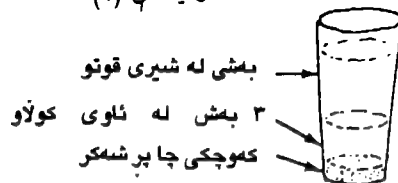
★ با ریژهی کموره کموره نلو بخواتمومو خوراکي باشتر کلت، یا منډالکمی بهرمدوام شیرمکي ممی میژي لموانمیه یاریدهی دات یو شیر زور بوون.

★ نهمر نهم شینوازه سرنمکومت بابمینی تری شیر بدمري. وک شیري مانکا یا شیري بزنی یا شیري قوتو یا هی توز. به لام شیري خست بکار مهینه. دمکری شمکر یو هر بابمینی لمو شیریهی به کاری دینی زیاد کوی. تبیینی: پنیو یسته شیر بکوئی هر بابمینی بی - دوو نمونه یو -

هاوکیشنه (۲)



هاوکیشنه (۱)



نهمر شیرمکي چور نمبوو نلوا کموچکی کموره روئی رومکی یا روئی چیشتی یو زیاده.

★ همیشه شیر و نلو بکولینه: به کموچک شیر دان به منډال کم متری تره لمودی به شووشه بیدمینی چونکه خاوینکړدنومو داپوشینی شووشه زحمت تره و نهمه لموانمیه ببینه هوئی هموکړدنې زور و سک چوون (ل ۱۵۴)

★ نهمر دایک ویستی شووشه شیر به کاربینی و له مالمومش ساردکری تی بوو، باشتر وایه پارمیکی کم خرج کا یو کرینی ژمارمیکی تمواو له شووشه شیر یو همموو ژممکانی خوراکي منډال روژانه. لمود باشتره به پارمیکی خرج کری یو کرینی داو درمان یو چارسه کړدنې سک چوون. له سر دایکه همموو شووشه شیرمکان بکولینی له کمل سفرمکانیا و له کمل نلوی شیرمکش (هر یکه به جیا) یک چار له روژیکا. له پاشان همموو ی بکانه تلاجموه (ساردکری) پاش نلوه پنیو یسته شیرمکي بکانه نلوموه کممی پش وختی ژمه شیر دانمکه بهم جوره توانای کواستنمودی میکروب یو منډالکمی له ری به کارمینانی شووشه پیسموه یا نلوی پیسموه کم دکمینمود

★ ئەگەر مەندالەكە ئەو شووشە شىرەى كە لە ژمىكدا بۆى دانراوہ تەواو نەكرد ھەمان شووشە شىرەى بۆ بە كار مەھىنە لە ژمىكەى تردا بەلكو شووشە شىرەىكى تری بدمەرى.

★ دەرمانى ئەو شىرەى كە مەبەوہ لە شووشەكدا بۆ دروست كەرنى مەست یا بۆ خۇراكى تر بە كار بېنى.

★ شىرەكە مەكەرە (تەمس) ۋە لەوانەىە مەكەرەب بگوازىتەوہ

★ شىرەكە لە دەرمانەى سەلاجەكە دامەنى (بەجى مەھىنە).

★ دەرمانى ئەو كە بە تەعقەم كراوى لە دەرمانەى سەلاجە جى بەھى.

لە بىر تەبى: ھەنگەرنى مەندال ۋە لەبەشت دانى بەش ھەر ژمەنى يارمەتى ھەنگەرنى ھەنگەرنى خۇراك: بە ئەبەدىيەكى بەشتەر دەرمان چ ژمەكە شىر مەكە بى یا شىرەى شووشە، ئەم شىوہە ھەوا بەل دەشتە دەرمانەى كەدە كە رى بە مەندال دەرمان ھەموو ژمەنى بەشتەر بھوات، كە لە ژانە سكى دەھارزى

★ ئەگەر پارەى تەواوت نەبوو بۆ كەرنى شىرەى تەواو بۆ مەندال خۇراكى لە بىرەنج یا كەم یا ھەر دانەمەنىكى تری بۆ دروست كە. ھەمیشە ھەندى فاصولیا پەكراو یا ھەنگە یا كۆشت یا مەشكە یا ھەر كەرسەمەكى پەوتەنى تری بۆ زیادەكە. بە مەرجى ئەم شەتە بەش ھەرورابى ۋە بەشەوہى شەمەنى پەدرىتى.

ۋەریا كەرسەوہ: ژمەنى كەم یا بىرەنج یا ئەو بە تەمنا بۆ مەندال بە پەت ئىبە. لەوانەشە كەسەكەرنى مەندال ۋەكەوئى یا كەسەكەرنى ۋەكەوئى، ۋە بىبەنە نەچەرى نەخوشى ۋە مەردن. پەوتە مەندال پەوتەنەنى بەس كەوئى بە ھەر شىوہە بى

لە كەلى نەوان مەنگى چوارمەى تەمەن تا كۆتەلى سائى يەكەم:

- ۱- بەردەوام بە ئە شىرەى مەكە دان بە مەندال تا كۆتەلى سائى دوومەى تەمەنى ئەگەر كرا.
- ۲- ئەگەر مەندال لە نەوان دوو مەنگى دەبى. چوارمە ۋە شەشەمەى تەمەنى دەبى دەس بە بەزىدە كەرنى خۇراكى تر بۆ شىرەكە بە مەرجى ئەم خۇراكە كۆلەبى بەش ھەرورابى، ئەم خەشتەىەى خوارمەوہ چۆنەنى ئەمەكەرنى خۇراكى كەم نەرخ ئەمەكەرنى بېشەن دەرمان لە رى ئەكەل كەرنى لانى كەم بەك خۇراك لە ھەر سەتوونى:

بەوتەنە رەمەكەن	بەوتەنە ئەزەمەكەن	كاربۆھىدرات	چەورى
فەسولیا سەوزى	شىرەى كۆلەو - پەنەر	كەمە شەمە - كۆلەكە	ھەر بەمەنى رۆنى
بەزەلە كە سەوزەى	ھەنگە - مەشك	بىرەنج	تەبەت بە چىشت
تۆك تۆخەكەن	شىرەى تۆز كەم	بەتەنەى كۆلەو	لەنان
لەسقى ۋە بەندى	كۆشت - مەس		

ئەو دوو نەمەوہى خۇراكى نەمەد بە بەكارەنەنى خۇراكى كە لە پەشەوہ نەوى بەرا.

نەمەوہى خۇراكى (۲)

چوار كەچەك بىرەنجى كۆلەو

۲ كەچەك فەسولەى بەش كۆلەو

۱ ھەنگەى كۆلەو

نەو كەچەك لە رۆنى بە كارەتو ۋە بۆ چىشت

نەمەوہى خۇراكى (۱)

۴ كەچەك كەمە شەمە

۱ كەچەك فەسولەى

۱ كەچەك شەرى تۆز

نەو كەچەك رۆنى چىشت لەنان

چو یسته شریعت و میوهی دولتسمند به لیتامینکان (وگ برتقال و کلمک و تملته و موزی گمیوی یلمیسی) زیاد بکریته سیر خوراکی منداڭ بلش لموهی ملنکی چوارمینی دمیبری همروها لمو سوزانهی لککینان تۆخه لیتامینی، زوریلان تیدایه به مرجئی بلش کولابی و هاردرایی.

له سیر لمو منداڭانهی که سلقینکان لمواو نمکریوه. خوراکمکیان له روژیکدا پینچ جار بخون و همدئی نئی تر له نیوان زمهکندا بخون.

نیبینی تر دمیبرهی نامادمکرینی خوراک

★ دمکری که منداڭ بلش برینتوه تووشی سک چوون: بئی لمو شیرهی دمیبرینی به لمو ترنگه بکریتموه تا چمد روژی وا دمکروت حلقئی بعد خوراکی زور له منداڭاندا هوکئی نمدانی شیر به منداڭ له کئی سک چووندا و لموی برنج یا چای بئی دانیشیتی بۆ لموهی چمد هفتیمکی یک له دوا یک که یاریدهی و سناندنموهی سک چوونکه نادات، بلنکو دمیپته هوئی بعد خوراکی که لموانیه کوشنده بئی، و له حلقئی بپردوام بوونی سک چوونکه بۆ لموهی لریژ له سهرته سهر له پزیشک دهی.

★ بلش وایه دس به خوراکی ووهک بکئی ملنکی سییم

★ شریعتی (رب) برتقال

بۆ هر کموچکی شریعت کموچکی لموی موعلم زیاد دمکری پنیویسته له کئی سک چوون دمیبری.

★ لئدی دانمویه: برنج، بۆ هر کموچکی لئدی دانمویه چوار کموچک لمو یا شیر زیاد دمکری رمیزکه کم کم زیاد دمکری به گویری لئرمزوی منداڭمه، له روژیک جارئی به منداڭ دمیبری وله پاشان دوو جار

★ میوه، موزی گمیو، سیوی پکراو، همرینه، له کمموه دس بئی که. لککل زیاد کرینی کم کم تا چارمه موزئی لککل چارمه سیوی لککل کممن شریعتی برتقال روژانه. بشتروایه میوهی پرنلیک نمدری به منداڭن وگ کلمک یا میوه به توپکلمکیموه بخوری، وگ خووخ.

★ سموزه، کولمه، گیز، بهزلیا، پتلتهکوللو هاراو. له سهرمتلوه ریژیمکی کم دمیبری به منداڭ، له پاشان بمریمه به گویری لئرمزوی منداڭ تا چوار کموچکی کموره روژی جنریک دمیبری.

★ گوشت: دس بئی بکه به لموی گوشت یا لموی نیسقلان لککل شوربای سموزه له پاشان گوشت یا مریشک. گمیوی و هارویمکی تلکو ۱۰۰غم روژی جارئی.

★ هیلکه: به چارمه زمرینمیک هیلکهی کولو دس بئی بکه و زیاد یکه تا دکلته ۲ روژی زمرینمیک.

لککدار کریتموه:

لمو منداڭانهی که تملکینان له نیوان شمش ملنکی و سلقنکه زور جار تووشی بعد خوراکی دمین نیشانمکی بعد خوراکی له منداڭ به کورتی له زور زمرد هملکیران و لاوازی لمش و لار و سک کمورمبوون و لوسلئی دم و چلوو قاچ و زامی پیست و خوارینی پیسی به بئی بمرپمچ دانموه و گمشه نمکرینی لمشین و زیاد نمکرینی، کیشیان دمدمکوی. له سهر کمس و کرایان لم حلقمدا رچلوی که لوصولی خوراک بئی دانی دروست بکمن.

بۆ لموهی منداڭ لم تملکندا لمش ساغ بئی پنیویسته:

★ شیر میمکی بیریئی.

★ خوراکی تری بیریئی.

★ لمو لموهی دمی، بئی به منداڭ بۆ خوارینموه و خلونیی

خلوی و دهورو بیری رادمگری بکولنیری.



له ملوې نړوان ساتي يكمم و پاشنايش

پاشنې ملوې منډال د مگته ساتي يكمم دمكرنې همېلن خوراكې كموره (پنځمېشتووان بخوات) لگېل پېرېموام بوون له خوارېنې شېر.

روژانه خوراكې پر پروټين و فيټامينېكلن ټلسن و كلزاكلن بدمره منډال (وگ له لاهېرمكلى ۱۱۰ او ۱۱۱) بېاره يو ملوې كمښېي بروسټ و پهمېز بكت.

منډالان و بسكيت: منډالكانت اغېزې بسكيت و شېرېنې خولړېن و خوارېنې ملوې كوكا كولا مېغه چونكه كه رېژمېك لهواڼه و مرگړن ئېدى خوراكه به پېلېكلن ټلخون و همرومعا شېرېنې زيان به بدانيان دمكېمنې.

لهواڼېه زيانكړېنې همندې شمېر و روڼې روگ يو شېر يا يو همېر خوراكې تر له كلنې خوراكې ترې نېوالو دس نېكموئې پلرېدى دات چونكه وا له منډالې د مگته كلنك له پروټينېكلنې ملوې خوراكلنه و مرگړنې كه په شېنومېكې پاشنېر دمېخوات.

باشترين زدم يو منډالان



جورای همله دمریلری خوراک

خوراکی دایک پلش مندال بوون

جورای همله و بلو همله له هاندی نلوچه که دایک پلش مندال بوون پویسته هاندی حنر دستنیشان کراوی خوراک نمخوات. پلوه بی پلش دمکری له خوارینی هاندی خوراک بی پیت تنها همر شوریای برنج یا گنمه شلمی نیمی (که تووشی خوین کمی دمی و لهوانیه ثلوه بییته هوی مردن همر کزی بمرگری کرینی له خوین بمر بوون و همرکری.

لوی مندال بوون پویسته دایک خوارینی پلش بخوات

د همری زنمه بتوانی بمرگری له همرکریکلن و خوین بمر بوون بکات و شیر تملواو بدات به کوریمکی پویسته له سمری کهانی خوراک بی کملک بخوات بو بنیادنانی لشی وک فاصولیا و هیلکه و مریشک و سچمنی و گوشت و ملی و میوه و سموزه لیم خوار دمنایانه هیچ زیانیکی بی نابمخشری همر هممویلن دمی چکرینومی تلمروستی دمدن



دخوش راست نریه که دملین پرتقل و هاندی میوهی تر زمر لیم کسه دمدات که تووشی لووت گران و پسیوو کوکه بووه. راستیمکی که پرتقل و تملکه که ایتلین تی دایه. یلمتی بمرهلمستی کرینی پسیوو همرکریکلن دمدات.

د راستیش نریه که خوارینی هیلکه ملی یا صاغ دمرکری له سمر لیم کسهی دمرمان دمخوات به لام خوارینی چوری یا بهمارات له کاتیکا که مروک نمخوشیمکری گده یا کو ئندامی همری هملی له همموو لیم زلم پملقه له گمل دمرمان و بمری دمرمانیش

په پرموندی نیوان گرفتنی تمندروستی و بابتهی خوراک.

ژمه تایبتهیکان به گرتترین رنگای خو پراستن و چارمیری همدی نمخوشی دا دمترین. ثما نمونهی همدی لم نمخوشینه.
خوین کمی (ثمنیما)

کسی تووش بوو به خوین کمی ثمنش له شکندنی خروکه سوورمکانی خوین یا له ناو چونیا به شینمیکی خراتر له دروست بوونیا روودعات وک خوین بهریوونی برینه گنرستان یا زامه خوینلویکان یا له ری کرم وزمیری پموه. لهوانیه حمیزی مانگانه بیته هوی خوین کمی له زنن دا نکمر خوراکي چک به لمانیا نمری له خوراکه پیویستمان.
لهوانیه ثما خوراکي گوشت یا سوز یا خوراکي پر ثلسن نمبی ثیا بیته هوی خوین کمی. خوین کمیش له منداان دا له ثلکمی نمخواری خوراکي پر ثلسنوه دمبی یا له نعدانی هیچ خوراکيکی تر به منداال له پاش مانگی ششمی تممنیهوه بنبجه له شیري دایکی یا شیري شووشه (قوتو).
هنوکرینهکني کره چلمنیکان (ل ۱۴۲) و سک چوونی کون کرده دمبته هوی بلو بو خوین کمی منداان. مه لاریا (لرزوتا) که خروکه سوورمکانی خوین دمکوزی لهوانیه بیته هوی خوین کمی.

نیشلمنکني خوین کمی ثمانن:



خوین کمی و خو پراستن لی:

★ خواردنې خوراکي پر ثلسن گوشت و ماسی و مریشک و هلمکو پر ثلسن جکر به تایبتهی پر ثلسنه هروما سوز و فاصولیا و بازلیا و نوك کمی ثلسنیا ثیا به.
★ نکمر خوین کمی به که تووند بوو خوراکي پر ثلسن وه دس هینانی زحمات بوو له سر کسه تووش

موومکه به حېمې ئاسن بخوات (فېراس سولھمیت) (ل ۳۷۶) ئىمە بە تاييىمى گرنىگە بۇ ژىلنى سىك پر كه خوين كمى يان هميه. بىكار هينلانى ئاسن باشتره له خوارىنى ئىمىزىمىكلنى جگه ربا هيتلمين ب ۱۲ پىويسته ه هسوو حاتمىكلنى خوين كمى وىك بىنمىلمىكى گشتى ئاسن بىكار بهينرئيت له رى ئى دمىموه نىك به شىموه دىمىزى چونكه دىمىزى زور ترستكه.

★ ئىمىز خوين كمى يىمكه به هوى زمىرى يىموه بوو (سىك جيون + خوين له پىسايى) به هوى كمى فولايى يىموه يا به هوى لىمىز تا يا همى نمىخوشى يىمكى تر بوو پىويسته به زووترين كىل چارسىر يىكرىت
★ ئىمىز خوين كمى يىمكه تووند بوو به بى ئىموه هىچ بىرمو باشه بىجىت پىويسته چارسىرى پىزىشكى بگه ي به تاييىت بۇ ژىلنى سىك پر

زور لىمى ژىلنى خوين كمى يان هميه به بونى نمىخوارىنى خوراكى پر ئاسنموه بۇ جىكرىنموه ئىمو خوينى كه له دستى داوه له كاتى عوزردا يا له كاتى مىدال بووندا له بىر ئىم هوىه پىويسته لىسىر ژىلنى فاصوليا و سوزمو كمورمىرئىن رىزه له كوشت و هىلكو مرىشك به تاييىمى له كاتى سىك پىر دا بخون پلانى رىخسىتنى خىزان (مىلوه نىوان دوو حمل كرىن به دوو يا سى سالى) يارىده ژىل دىدات بۇ بىرسىر هينلانىموه هىزو خوين تازه كرىنموه. (ت بىرگه ي ۲۰).

بىر زىبونى فشارى خوين (فشارى خوين)

لىوانىمە بىر زىبونى فشارى خوين بىيىته هوى نمىخوشى و كرفتى زور وىك نمىخوشى دىل و گورچىلىمى جىلته ي مىشك نىشانىمىكلنى

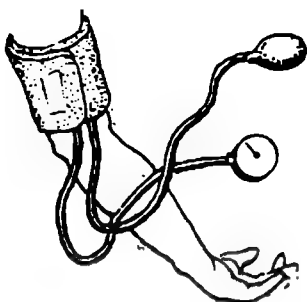
بىر زىبونىموه فشارى خوين.

★ سىرىشە ي دوو بىر زىبونموه.

★ خىزايى دل لىدان و تىنگە نىلمىسى كه نمىخوش مىلدستى به سووكه و مىرئى.

★ لاوازى لىكئىز بوون

★ ئىش له شان و سىكى لاي چىپ له كلىتىكموه بۇ كلىتىكى تىر بۇ زانىنىش ئىم نىشانلانى دىمىزى يىموه هوى نمىخوشى تر. له بىر ئىمە پىويسته له سىر ئىمو كىسە ي كه گومان لىمو دىكلت فشارى خويى بىرزه سىردانى يىمكى له كارگىرانى بوارى پىزىشكى بىكلت بۇ ئىموه فشارى خوينى بگىرئى.



ئىمىزى فشارى پىوان

چى پىويسته بىيىكەين بۇ بىرگىرى كرىن و چارسىر كرىنى بىر زىبونىموه فشارى خوين.

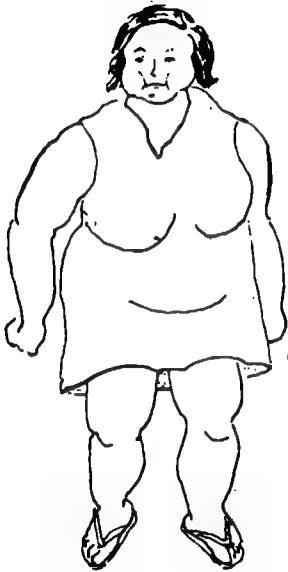
★ له سىر كىسە قىلمىمىكلنى كىشى خويان كم كىنموه (تىملىشا لاپىره ي داهلتوو)

★ نمىخوارىنى خوراكى چىمور به تاييىمى دووكى مىر. و بلىرىز له ئىمى خوراكلىنى شىمىرئىن زور تىلبه له كىل كىرسە نمىشوى. همىشه روى روىك له جىلتى پىو و روى به كلىرىننه.

★ پىويسته خوراكى بى خوي يا كم خوي دىروست بگىرئى و بخورئى (تىملىشا ئىمو ئىلانى خويى زورى تىلبه)

★ كارگىرى بوارى پىزىشكى دىمىزى دىمىزى بىدات كه فشارى خوين زور بىر زىبون له بۇ ئىموه فشارىمكه كم كىنموه به لام كىل خىتنى دىمىزى فشارى خوينى خويان كم كىنموه به كم كرىنموه كىشىلانى ئىمىز قىلمى بوون و به پىشوو دان تا له توانا بى.

قەلەمى



ئەمە ھىچ تەندروستى نىيە كە مەۋە زۆر قەلەمى بى. قەلەمى
دەمىتە ھۆى بەرز بوونى فشارى خوين و نەخۇشى يەكەنى دل و
چەلەتى مېشك و شەكەرە و ھەمۇرەلە كاتى جۈمگە و كەتەكەنى
ت.

بىنويستە قەلەمەكەن كېشىيان بىم شىوازەنە دابەزىنە.

★ پارىز لە خواردنى چەور و خۇراكى زىمىتى بەرئ

★ نەخواردنى شەكر يا ھەلوا

★ وەرژش كەرن

★ زۆر نەخواردنى خۇراک و بە تايىمەتى خۇراکە نەشەمى يەكەن
ۈمە گەنە شامى و نەئە و پەتەلە بىرەج و ھى تە. لە سەرىشەنە
لەمەرچەمەك زىاتەر نەن نەمخۇن لە گەل ھەر زەمە خواردنى بەلام
دەتوانن مەۋە و سەۋزەمە كۆشتى بەزەو بىخۇن.

ئەگەر بىستە كىشت دابەزىنى ھەندەى نەۋەى ئەۋەى ئىستە دىمخۇى بىخۇ

نەخۇشى شەكەرە (يا بېتس)

رېزەى شەكر زۆر دەمىتى لەو كەسەنەى ئەم نەخۇشىيانەيان ھەيە

نەشەنەكەنى شەكەرە

نەشەنەكەنى شەكەرە لە ھالەتە توندەكەن

- | | |
|--------------------------------------|----------------------------------|
| ● تەنەى بەردەۋامى | ● كەم كەرنى كەش |
| ● مەز كەرن چەند جارىك و بە رېزەى زۆر | ● مەۋزەنەمە ئىش دەس و قەچەكەن. |
| ● مەندەو بوونى بى ھۆ | ● زامى قاچ كە لە خۇۋە چەنەبەتەمە |
| ● خۇران و ھەمۇرەنەكەنى بېست كە مەۋەى | ● بى ھۆش بوون |
| دەرىزە دىمخەمەنى | |

بەلام لەۋانەمە ئەم نەشەنەمە ھەمەو بە ھۆى نەخۇشى تەمەۋە بى. بۇ دۇنيا بوون كە مەۋە تەۋەى شە
بەۋە لە سەرى بىنويستە مەزەكەى فەھسە كەت بى دۇنيا بوون لە بوونى شەكر تەيدا.

دەكرى پارچە ۋەرقەى تەبەيەت بە كارىنى ۈمە ۋەرقەى يورىسەكسى بۇ فەھسى مەز ئەگەر رەنگى
ۋەرقەنە گۇرا لە كاتى نەۋەم كەرن لە مەزەكەدا ئەۋە نەشەتەى بوونى شەكرە تەيدا.

ئەگەر مەۋەى تەۋەى شەكرە بوۋ لە پەش چەل سەلە دەكرى زۆر چەل نەخۇشىيەكە كۆنترۆل بەكرى بە بى

ئەم خۇراكانە يارىدەى چابوونەمەى دەمدەن	ئەم خۇراكانە زىيان ئاگەپەندەن	ئەم خۇراكانەى خراپترى دەمەن
شېرى كۆلۈ.	ھىلەكەى كۆلۈ	مەى
پەنەر	بەتتەى كۆلۈ	قلوھ
قەيمەغ كەرە	مۆزى گەپپو	جگەرە كەپشەن
مۆز	شۇربا	بەھارات و بېيەرى رەش
	كولەكە.	ئەم مەيلەنى كارپۇنتەين
		تەيلە
		خۇراكى چەور
		ئەسپەرىن

● شېر لە گزىگترىن چارسەرى زام يا ئەم دىلەكزەى لە ئىكلمى بەد ھەرس دى (تورخە) دىت.
ئەگەر زامەكە توندبوو پەرداخنى شېر ھەموو سەھەتتى بخۆرمەو بۇ چەند رۆژى ھېچى تر مەخۇ بىجگە لەمەى
كە لە ستوونى يەكەم دا ھاتووە كە ئىشەكە كەم دەمىتەمە دەس بە خوارىنى ئەم خۇراكە بگە لە ستوونى
ناوہ راست دا ھاتووە بخۆ بۇ چەند مانگى باشتر واىە لەكەل ھەرزەمىنى خوارىن دا بخۆى لە كاتى نىمەردا
و پاش نىمەردو و پىش خەوتن (شەش جار لە رۆژىكدا).

■ ئەم كەرسەتەنى دىز دىلەكزەن وەك مالوكس يا مېلل ئىف ماغزىا) يا (ئەلماغزىوم) و ئەلەمىنوم ھابدروكسەيد
(۳۱۷). و دىمەككى يارىدەى كەم كەردەمەى دىلە كزى بدات و تەككو چابوونەمەى زامەكەش ئەگەر ئازارەكە
توند بوو دىمەككى دەرمانەكەنى دىز گزى بوونە يارمەتى كەم كەردەمەى ئازار بدات (۳۱۷).
خەتتەكە لە ھالەتى چابوونەمەى لە زامەكە پېويستە نەخۇش ھېچ لەم خۇراكانەى كە لە پىشدا باسى كرا لە
ستوونى سېيەم نەخوات (ئەمانە لىقەتى زامەكە خراپتر دەمەن). چۈنكە لەوانەىە بېيىتە ھۆى گەرەنەمەى
زامەكە ئەگەر دىمەككى، لەسەر نەخۇش واىە بەردەمەى بى بە خوارىنى دىزى ترشى (دەلە كزە) يا شېر لە كاتى
چوونە ناو جىكا (خەم).

ئەم دوو پېلوھ ئووشى زامى كەدە بوون

ئەم پېلوھ ئەمەنى خوارىدو خوارىدەمەو و كىشەى.



ئەم پېلوھ ئەم خۇراكانەى خوارىدەو



ګرګه ټومپه به پمله زامی ګمه چاره سر ګه ټمګر نا لهوانمپه بېنټه هوۍ خوین بېرېوونی ترسناک م
هوکړدنی پریټون. ټمګر مړوف بایمخی به بابمټی خواردنی و خواردنمویه دا هموو بابمټمګنی زام.
جدمپنټهوه. به لام توورمپوون و عسمپی بوون و ټینفعال کردن کارملنګن حالمتی زامکه بېرمو خراپتر
- بېن. بېرامبېرګهوه، خلوپوونممو نارامی بېرداوامی نه عصب و پشوودان کارملنګن لهوانمپه حالمتی
زامکه بېرمو چلوپوونممو بېن.

بیلرکه چلوپنیری بېردموام زمووری به بو بېرګری کردن له ګهړانمویه زامکه، باشتر وایه پاریز له روودانی
زام بګه به خواردنی خوراکي به زیری و به بی زیاد رموی له خواردنمویه مهی و جګره کینشان.

ګیران (ګرګه - قهیزی)

نمو کسمی بو دوو روژ یا زیاتر پیسانی ټمګر ټموه تووشی ګیران بووه. هوۍ ګیرانیش زور جار کم بوونی
بابمټی ټمو خوراکمپه که دمپخوات (بمپی میووه سموزی تازه خوراکي که شانه سروشتیمګنی تیا بی).
یا کم بوونی ودرش کردن.

زور کړدنی ټلوی خواردنمویه ورپزېښکی هموره له میوه و خوراکي ټرم کمر خواردن وک ګنمکوټلو
بېوانمپه ټلای ګرګه پمټ له رموانکمره دس کړدکمان. لسمر به سلا چووانه، پیوپیست ودرش بګن بو
نموی ګنټی پیمپلی ګرګه پمټ وک بګ بی.

رموانکمره به هیزمګن یا شروپمګن بګلر مهمپنه به تلیمت ټمګر
ګمه نیشی تیا بو.

ټلوسلنی پېریزاده (ګوینټر).

ټلوسلنی پېریزاده (ټلوسلنی ګوینټر) (ریژم) ټلوسلنیکه یا ګرګی پمپی ګمورمپه له خوارمویه مل له ټلګمپی
ټسټووبوونیکي نا ټلسلپی ټمو ریژه رمپکه بی دټین پېریزاده.

هوۍ زوړمپی ټم ټلوسلنګه دمګرپتموه کم بوونی یوډی ټلو ژممګلنی خواردن. به لام کم بوونی ریژه
یوډ له خوراکه که ټنی سک پر دمپخوات معلوونکمه ی یا تووشی مردن یا مندالیکي دوا کموتوو دمکات یا
کمر بوونی تووش دمکات ل ۳۱۸، لهوانمپه ټمه له همدی جارووبدات بمپی ټمویه هیچ ټلوسلوپمپی
پېریزادهوا له دایک دیار بی.

چون بګری له ټلوسلنی پېریزادهو کرپتینزم دمګری.

له سر ټمو کسلفنیه که له شویننی دمژین خنګی تیا تووشی ټلوسلنی پېریزاده دمپن، خوی ټینګل به یوډ
بګلر. له خوراکیندا به ګلری بېنن. بګلر هینننی خوی بګرګی له روودانی ټم ټلوسلنه دمکات و دمپنه
هوۍ نمپتشتنی روودانی هیچ زیلمپه له ټلوسلنمکه (ټمو ټلوسلنګه کوټمو تووندی دمګری به
عسلیاتی نمشتکرګری لایبری به لام ټموه زمووری نرپه

ئەگەر لە توانا ئىچىدە خۇي تىكىل بە پۈت دەس كەتتى - قەترەي يۈد بە كاربىنە. قەترەي يۈد بىخەرە پەرداخى ئالومە و بىخۇرمە بە لام و رىلە رىزەي يۈدەكە گەورە نەبىي لەوانىيە بىيەتە ھۆي زەمراوى بوون. دىلۇپەيەك زىيەت مەخۇرمە روژانە، شوشەي يۈدەكە بىخەرە جىگەيەك دەستى مىندالى نەگەتتى. زۆر لە چەرسەرە خۇ مائىيە نەسراومەكەن بەگەتتى چەپوونەمەي ئالوسانى پەريزادە نايەت. بە لام خوارىنى ھەگەتتى ھەندى گيا لەگەل (وگە مەسەق قىزانگە) لەوانىيە بە گەتتى ئىم ئالوسانەيى. ھەروەھا تىكىل كەردى ھەندى لەگەل خۇزەك رىزەي بوومەكە زىادە دىگەتتى.

چۆنىمەتتى پارىز كەردن لە ئالوسانى پەريزادە

خۇي ئالوسانى بىكەرمەيەنە.

خۇي تىكىل بە يۈد بەگەل بىنە



دەمبەنەمە ھەما بۇ ھەندى لەو يۈدانە بىگەن كەنابە ھۆي ئالوسانى پەريزادە لە ھەندى ھالەتتى دەستىنىشان كراو.

تەيىنى:

ئەگەر كەسە تووشى بوومەكە زۆر دەرەزى. و دىلە راوگەتتى پەردەوامى ھەبوو. وچاومەكەنى زەق و دەرەقەيەن و كەلەكە لە دەس سەك چوون بوو، لەوانىيە تووشى بابەتەيى تەرى ئالوسانى پەريزادە بوو بى. لەم ھالەتەدا پەرس بە پەزىشكەكە.

خوپاراستن:

چون خوت له زور نه خوشی ده پاریزی

هفتی خوپاراستن له خرواری چارسهر چاکتره.

نکهر باش نکاداری ئهوه بوین که دمیخوین و پاک و خاوینی خومان و مال و گوندمان راگرت و دلینا بووین
له کوتانی مندا لکتمان دمتوانین بهر هملستی خوشی یهکان بکمین پیش دمس پی کردنیان

پاک و خاوینی گرنگی، و ئهوه گرفتانه‌ی له کممی پاک و خاوینی یهوه سهر هلمدمدن

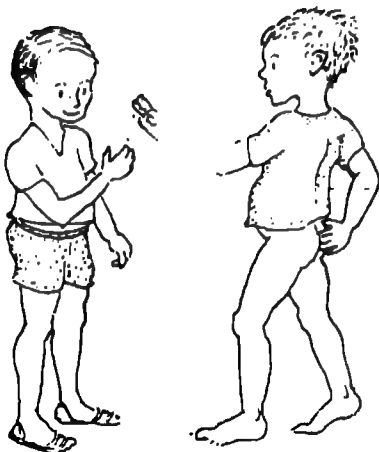
پاک و خاوینی گرنگی یهکی زوری همیه له بهر هملستی کردنی زوری یه هموکردنمکان وک هموکردنمکانی
ریخوله مو پیست و چلوو سی یهکان و هموو لهش بهیمکوه. جا پاک و خاوینی کمسی و گشتی گرنگن.
زوری یه هموکردنمکانی ریخوله که باون له کسینکوه بو کسینک دمکوازیتهوه به هوی بایهخ پی نهدان به
پاک و خاوینی که سیلیمتی یا گشتی. میکروپ و کرم (یا گمراکنیان) تووشی ههزارها خه لکی دمین له ری
بیسیلی ئهوه کسانه‌ی که تووشی بوون. جا له بیسیلی یهوه به هوی بهنجی بیسهوه یا خوراک و ناوی
بیسهوه دمکوازیتهوه بو دمی خه لکانی تر له نه خوشیانه‌ی که له بیسیلی یهوه بو دم دمکوازیتهوه:

■ کرمی ریخوله (زور بابیت).

■ سکا چوونی زمحیری (میکروپ و ئه میبا دمیته هویان).

■ گرانمناو کولیراو هموکردنی جکهر.

■ میکروپ هه ندی نه خوشی تر وک تیفلجی مندا لان به هه مان شیواز
بگوازیتهوه.



دشکری ئه نه خوشیانه به شیوازیکی زور راستهوه خو
بگویرینهوه بو نمو ونه میکی له مندا له تووشی بودکان به کرم
پارچه شیرینی یه که به دستی پیشکش هاوری که ی دمکات و
که بیری چوو پاش بیسیلی کردن دسی بشوات بهنجمکانی
به صهده ها هیلکه ی کرم (ئهمانمش به چاو نابینرن له بهر
بجووکی) داپو شراوه

که شنداله کی پارچه شیرینی یه که دمخوات و هیلکه ی
کرمکانیش دمخوات بعم شیمویه نه خوشی یه که له مندا لیکوه
بو مندا لیک ی تر دمکوازیتهوه.

پاش ماومیه کی کم مندا لیکه ی تر تووشی کرم دمی و له وانیه
به دایکی بل هوی ئهوه خواردنی شیرینی یه که ئهممش هه مییه
چونکه هوه کی خواردنی بیسیلی یه که

زور جار ئازمل وەك سەكە و مەشەك و ئازمل تر نەخۆشە پەكەنە رەخۆلە و هەلەكە كەمەكەن دەكوازەنە وەك

پەشەن ئازەلەكە دەجەنە مەنە



لەوانە پە ئازەلە بێ و
پەسەلە پەكە بخوا و دەم و
لەوتی و چوار پەل تە زەنە



كەسەكە لە نەزەك مەل پەسەلە
دەكەت و تەووشە سەك چوون پە
كەمە رەخۆلە بۆو.



پەشەن مەدەلەكە هەوار دەكەلە دایەكە
دەكەرەنە بۆمەشەو



مەدەلە لەسەر زەو مەنە پەلە دەكەت، بۆه پەمەزە پەسەلە
كەمە نەخۆشەكە مەدەلەكەش نەخۆشە دەكەلە



ئەو نەزەنە هەسەرەنە خەلەدەن دەخۆن



دایەكەكە خەلەكە دەرەست دەكەت و لە
پەلە دەجەنە پەشە مەدەلە هەنەكەنەكە
دەسە پەشەلە.



هەر بە پەلە گەشت ئەندەمەنە
خەلەنەكە تەووشە سەك چوون دەمەن



بهم شیوهی گرمکان و میکروب له کسینکوه بؤ کسینکی تر دمکواریتکوه ئمکمر ئو خیزانه بکئی له ئهم بئوستانهئ و مرگرتله ئهوا نهدمهشت نهمخوشهکان بلامینهوه.

■ پیوسته له سهر کسی تووشی بوو ئلودست به کار پیننی

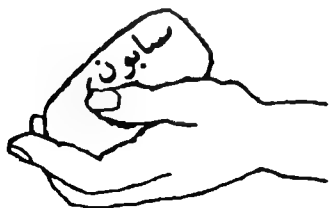
■ نَمِينِي: نَارُ مِلِّ بَيْنَهُمَا.

■ رنی نمدان به منڊال له تمویلہ یاری بکلت

■ له سهر دايکه دمست بشوات پاش دمس دان به منډاله کمه و پښي خواردن ثلما ده کړي.

ئەمىر ئەخۇشىيەكانى رىخۇلەو كىرم و سڭ چوون لە گوئدمەكت زۆر پلاو بوو ئەمە نىشلەنى ئەمە يەكەمخەنگى بىلەخ بە پاك و خاوينى نادات. ئەمىر سڭ چوون ھۆيەكى مەدينى مەندالان بى ئەمە نىشلەنى بەد خۇراكىشە. بى ئەمە ئەھىلى مەدين لە مەندالان دا رووبەدات لە سەرمەلە بىلەخ بە پاك و خاوينى و بە خۇراك بەدەين (تەمەشل ۱۵۴ و بەگى ۱۱).

ریتماپی یہ سہرکیہ کان پاک و خاوینی:



بيك و خاويٽنى كهسى



۲- بپوښته له کښې گرم و پټس کاري قورس يا ملندوو بوون هموو روژي خو بشوين.

خوشنورین بمردموام یاریده‌ی پاراستنی بیست ـ مکت دژ به زور له
هموکردنه‌مان و توژ همدانی سر و زیبکه و خراشت و پهلیمان ـ له سر
نمخوشمان و مندانه هموو روزی خوشن.



۳- بهی خاوسی لهو شوینانهی که کرمی قولابییلان تیدایه مهرۆ، و ری به مندانان مده بهی خاوسی برون. و ری به مندانان مده بهی خاوسی ری

نعم کرمه دمیته هوئی خوین کمی توند و دحزینته ناو لهمشووه
لهعری پینستی ئین پیروه (تهماشال ۱۴۲).

۴- فرجه‌ی بدان هموو روزی و باش خوارده شیرینیهک

بمکمل بینہ شکر فروخت نہیو و و-ب-د-ر-دانت نہیو
دفتوانیہ به خوی و صودا ددانت بشوی (ت ل ۲۳۰)۔



۱- مه هئيله ئازمل بينته ناول مالن و نمو جيگانهى كه مندال كهمى نى دمكهن.



۲- مه هئيله سمك دم و چلوى مندال بليستهمه يا بينته سمر جنى و بلنى همروهما سمگيش نمخوشى بلاو دمكهنومه.



۳- نمو شويخانه نى نزيكى مالن كه مندال يا ئازمل پيسايى نى دمكهن بياننشون مندالان فبرى بىكارهيناننى ئلودمست بكه يا با لمدورى مالن پيسايى بكن.



۴- چمرچمك و نونى تر لىبىر همتلو (تيشكى همتلو) همتله نمكهر حر حاشىراتى كيچت دوزيموه نمو ئلوى كمرم بىكارهيننه بو شورىنى چمرچم ونويند وشويتا نى كه كيچى لين همر هممان روژ.



۵- همموو روژى بگهرى به شويى موزيان له سمر مندالان دا (ت ل ۲۰۰) چونكه ئاسپى و مينشوله كه نى نمخوشى همتده كرن. رى مده نمو پشيله و سىگانهى كه نم بلبته موزيانه همتدكرن بينته ژوورموه.

۶- تف رو مكه سمر زموى چونكه بملغم وتف لىوانىبه نمخوشر بلاوبكهنومه كه دمكوشى يا دمپزمى دمت بىدس يا به دسه سري - وهرمقليك داپوشه.



۷- بىردموام مالن بشون. زموى يىمكهى كسك دىوله پاشان بيشون و هممان شت بو دىوارمكانش و رايخمكانش بكه. نمو درزانهى له دىوار يا زموى كه دمكرى كيچ و موريك و دموشكمو سىسركهى نى بيز داخه.



باك و خاوينى خۇراك و خواردنەمە



۱- ئاۋ مەخۇرمەۋە تەقەبىم نەكرى بە تايىبەت ئەكر زاننىت
نەم ئاۋت ئاگانە دەس بە رىيەكى باك (تەمەشال ۱۸) ئەم كارە
بۇ مەندالان زۇر گىرگە بە تايىبەت لەم كاتانەى كە نەمخۇشى گرانە
تەسك چوون و كۆلپرا بلاۋ دەپنەمە.
مەكرى ئاۋى ژىر زەمى يا ئاۋى رووبار. ھەر چەند خاۋىن
دەردەمكەن. نەمخۇشى بلاۋەكەنەمە ئەكر پىش بە كار ھىنان
نەمقەبىم نەكرىن.

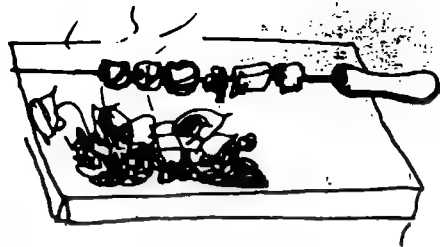
۲- مەھىلە مېش يا مۇرىانى تە بىنەشەمە سەر خۇراك
چۈنكە ئەم مۇرىانە مېكروپ ھەلەمگىر و نەمخۇشى
بلاۋەكەنەمە. پاشە رۈكى خۇراك يا قابى پېس بە بلاۋىمى
لەم لاۋ لەملا مەھىلەمە. چۈنكە ئەمەنە مېش بۇ
خۇرادەكەش كە مېكروپ دىنن. لەبەر ئەۋە پىنويستە
خۇراك لە شۈپىنى داخراۋ يا لە صەندوقى دا پۇشراۋ
بېلارزى.



۳- مېۋە پىش خاۋاردىنى بشۋو رى مەدە مەندالان خۇراك لەزمۇى ھەلگەنەمە و بېخۇن چۈنكە دەپنى يەكمە جەر
بشۋرى.



۴- گوشت تا باش نەكۈن رەنگە
سۈۈرەكەى نەروا مەيخۇ.

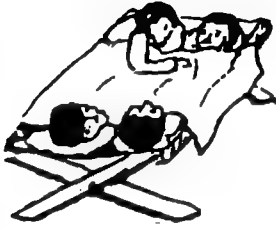


۵- خۇراكى شەۋە سەلەمخۇيا ئەكر بۇنى بۇگەنى بىن لەۋانەيە ژەھراۋى
بوۋىن. خۇراكى قوۋو مەخۇ ئەكر قوتۇمە ئاۋسابو.
وورپاش بە بە تايىبەت لە كاتى بىكار ھىنانى ئەۋ قوتۇنەى كە مەسى تىدایە.

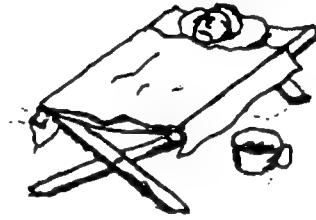
۶- پىنويستە لە سەر ئەۋانەى توۋشى لووت گىران و پەسىۋو يا سىل
بوۋن يا ھەر نەمخۇشى يەكى تە دوور لە خەلگى خۇراك بۇخۇن. پىنويستە
قەلەكەنەن و كەرسەكەنەن پىش ئەۋە خەلگەنەن تە بىكارپىنى بىكولن.



چونیهتی پاراستنی تمندروستی مندالان



۱- پنیوسته مندانی نمخوش
له مندالانی تر جیا بکریتموه.



ئو مندالانهی تووشی هموکردن دمین یا ئارمزوی خورادنی پیسلییه که یاریدمری یا ئهوانه ی ئهسپی همدگرن (ئهسپی یا لهلهش) پنیوسته جی خهویان جودا بکریتموه. هروما پنیوسته ئهگەر بکری ئهوانه ی تووشی نمخوشیه درمییمکان (پهتا) بوون وک کوکه رمشو سیرۆزه و پسیووی ئاسلی جیا بکریتموه له مندالانی بجووک تریک نهکهنهوه.



۲- مندالان له نمخوشی سیل بپاریزه: پنیوسته له سهر ئهوانه ی تووشی کوکه ی درێژخایه ی بوون یا ئهوانه ی له بارن بو تووش بوون به نمخوشی سیل که دموکن دهمیان داپوشن و پنیوسته همرگیز له ههمان هۆده لهکمل مندالان نمخون. و له سهریمتی پهیومندی لهکمل یهکی له کارایانی بواری پزشکی بکات بو و مدس هینانی چارهمیری پزشکی به پله
۳- پنیوسته مندالان دژ نمخوشی سیل بکوترین به تاییهتی ئهگەر یهکی له ئهندامانی خیزان تووش ببو (نمخوشیهکی ههجوو)
(الکسین م. پ. س. ج. - د. پ. س. ج.)



۳- مندالان بشوو جلیان بگۆرمو نینوکیان بکه، چونکه میکروب و هیلکرم له زیر نینوکهوه زۆر جار خو دشیرنموه.



۴- ئو مندالانه ی تووشی نمخوشیه درمییمکان بوون به پله چاره سهریان تا بو خهکنی نهکویند.



۵- پهیرووی ئو بنهما سهرمی یانه بکه که لهم برگه دا هاتوو و مندالانیش فیه که پهیروو بهکمره که پهیروو کردنیان چهند گرکه. وههانیان ده که بهشداری لهو پروژانه بکمن که دمیته هو ی چاکردنی تمندروستی مندان و گوند.

۶- دلتیا به لهودی مندالان ریزیمکی تهواو له خوراک ی باش و مدس دینن چونکه خوراک ی باش پاریسر پاراستنی لهشی دژ که له نمخوشی دمدات ئو مندالانی که خوراک ی باش دمخوات زۆر جار دمتوانی بهی. ئو هموکردنانه بکات که لهوانیه کوشندمی بو مندانی بهد خوراک (برگه ی ۱۱ بخوینمروه).

پاك و خاوينى كشتى

۱- پاك و خاوينى بېرى ئىز بېارىزه. و رى مەدە ئازمىل نىزىك بىنەوە لە ئىم شىنەنەي بۇ خوارىنەوە دائىراون. ئىمىر پىنويستى كىر بىرەستىكىش بۇ نەھىشتىيان دانى. پىسلىي لەنزىك بېرى ئاوى خوارىنەوە مەكمو پاشىروكى لە نىزىك فېرى مەدە. و پاك و خاوينى رووبار وچوگەلمەكەن لەم شىنەنەي بۇ خوارىنەوە پەكارىن بېارىزه.

۲- ئىم پاشىروكەنەي دىكرى بسووتىن بسووتىنە. بەلام ئىم پاشىروكەنەي كەنكرى بسووتىن پىنويستە لە چەكدا بشىرەنەوە دوور لە ئاودانىو ئىم شىنەنەي بۇ ئاوى خوارىنەوە دائىراون.

۳- ئاوى دىست لەدوور دروست بىكە بۇ ئىمەي ئازمىل يەزمەمتە بىتوانى خۇ لە پىسلىي مروف وىردا. (دىكرى چەككى قوول و ھۆدەيمەكى لەسەر بىكرى نىمۇنەيمەكى باش بى بۇ ئىم ئاودىستانە).

لە وىنەكەي بەرامبەر ئاودىستىكى نەخشە ئاسانە.

باش ھەر بەكارھىنەنەي ھەندى كىس (كەچ يا زېل يا خۇلەمىش بىكە بەسەريا بۇ كەم كىرىنەوەي بۇن و نەھىشتىن نىزىك بوونەوەي مىش.

پىنويستە دروستكرىنى ئىم ئاودىستانە دوورى لە بىست مەتر كەم تر نەبى لە شىنەي ئاودانى يا بېرى ئاوى خوارىنەوە.

ئىمىر ئىم ئاودىستانە نەبوو پىنويستە تادىتوانى لە شو يىنى ئاودانى دوور كەويتەوە لەكەتى. پىسلىي كىردىندا. مىدالەكانت فېركە كە ھەمان شت بىكەن.

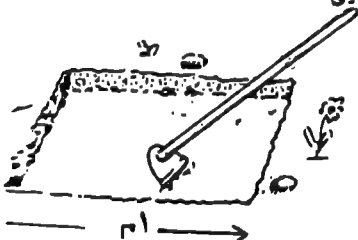


بەكارھىنەنەي ئاودىستى دىمروە يارىدەي رى ئەدان بەزۇر نەخوشى دەدات.

لە لاپەرەي داھاتوودا بىروكەي باشتر دىمىنەوە بۇ دروست كىردى ئاودىست. ھەروەھا ئىم ئاودىستانە دىكرى بەكار بىن بۇ ھۆدەمس ھىنەنەي پەينى باش بۇ بىنەستانەكان.

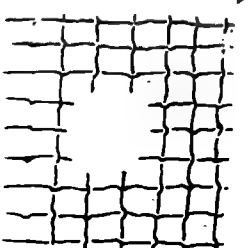
ئاد دەستى باشتر:

ئاد دەستانى لى پىشدا پىشنىلار كراون دروست كىرىدىن ئاسان و كىم مەسرەلە بەلەم نەنگى يەكەب. (غەيىمەكىلەن) ئومىيە كراون و بىم جۈرە رى بەلەتەنە زورمەي مېش دەدىن. بەلەم ئەكەر داخراۋىر. لەسەر مەيە ئەلوا ناھىلەن مېش و بۇنى بىزراۋ بىتە زورمەي بىتە دەرمە. بەلەم ئەم چالە داخراۋىر بىنەچەكىلەن كۈنكى تىلەم ئاد كۈنەش قەلەغى ھەيە. و دىكەرى ئەم بىنەچەلە داريا لى چەمەنتۇ بىتە. دروست بىكەرى بەلەم چەمەنتۇ باشترە چۈنكە نەزى و توند تەرمىنى.

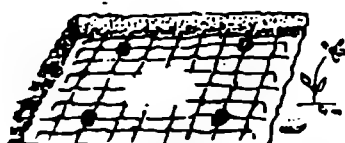


- بۇ دروست كىرىنى بىنەچ لى چەمەنتۇ:

۱- چاڭى ھەلەكەنە بەلەتەلەي يەك مېتر چوار كۈشە قوۋلايى
۷سم و دىلەبەلەم لىمەي زەمى چالەكە نەرم و راستە.



۲- تۈرىكى شىرەت بەلەتەلەي يەك مېتر چوار كۈشە بىنە بىكەرىنە
و تىرەي ئەم شىرەتە لەۋانەيە نىو سىم يا چارەكە سىم بىنە و ئاد
نىۋانەلەي بەشەكەلەي ۱۰سم بىنە. كۈنەكەش لەۋانەمەراست
تۈرەكە بىكەرمە بەتەردى ۲۵سم.



۳- تۈرەكە بىكەرمە چالەكەمە. لایەكى شىرەت كە بىجەمىنەرمە
بەردى بىكەرمە زىر كۈشەكەلەي شىرەتەكە بۇ ئادەي تۈرەكە ۳سم
لەزمەي يەكەمە بەرەيى.



۴- دىۋەلەكەن كۈن بىكەرمە كۈنەكەمە.

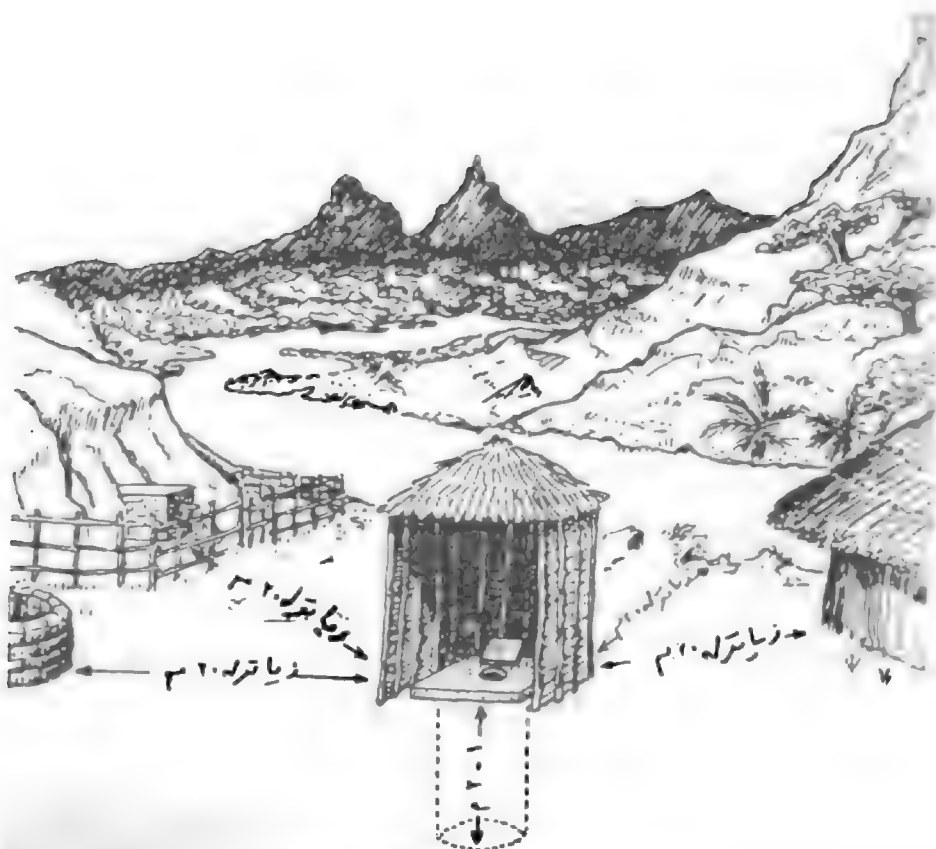


۵- چەمەنتۇلەكە لەكەل بەردە بىچۈكەكەن تىكەل كەمە رىزەمەك
ئاد بىكەرمە ئاد تىكەلەكەمە. ئەم تىكەلە تا بەرەيى ۵سم بەرەيە.



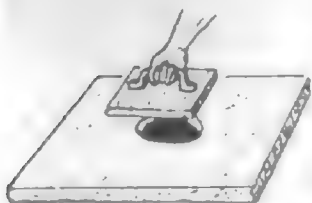
۶- دىۋەلەكە لىكەرمەكە چەمەنتۇكە خەرىك بوو ووشك بىنە
(پەش ۳ سەمەل) لى رەزەندى. پەشەن چەمەنتۇكە بەلەچە
قوۋمەش تەرمە و لىم و كەلەشت داپۇشە و بەلەتەرى بىنەنتەمە
پەلەچە چەمەنتۇ ووشكەكە پەش ۳ رۇز لى دارىزراۋى
بەزەكەرمە.

پەلەچە چەمەنتۇكە بىكەرمە سىر چالە خەرىكە لەسەر زەمى كە
تىرەي يەك مېترە قوۋلايى لى نىۋان مەترەك و دوو مەترە بىنە.



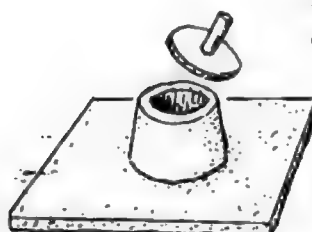
پوښته هم څلورمخه دروست بکړن بڼه وړي لمبيست متر کمتر نه شي و دوور به بيري څو يا کانيډو يا رووبار به هممان مسافه و باشوښته کې له څو لويه بې که رووبار يا جوگله له څلورمخه دوور د کمتره.

ک و څاويني څلورمخه بېاريزه و زمويه کې به د موم بشو و مندان و نه کې تر څو بېک پاک و څاويني څلورمخه بېاريز.



ښايه له يووني سر پوښ يو کونکه و که کونکه له کاني بکار نه هيناني سري د پوښ راوه. د ستواني سر پوښ لمدار دروست کې.

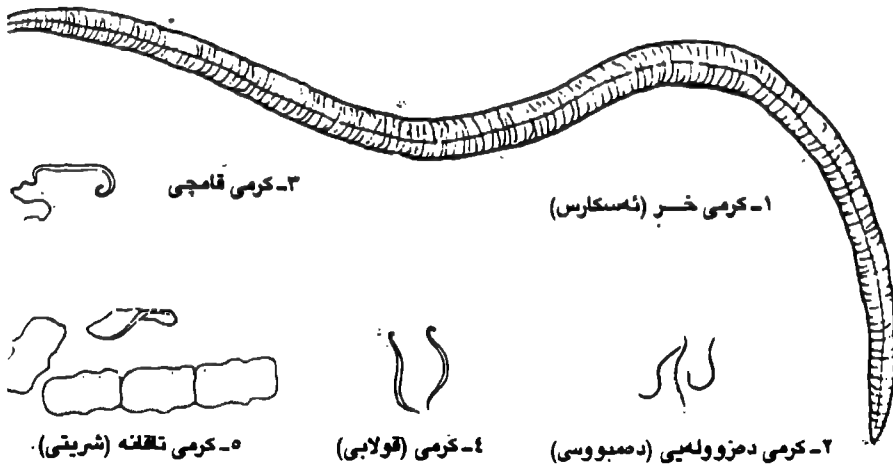
مگر نارم ووت له مويه له کاني بکار نه هيناني څلورمخه د اښي. ستواني شوي د اښي له مويه بڼه و دوورمخه کې وک مونه کېدا بياره.



مگر ښه شوي د اښي بڼه يا بېکار نه هيناني دوو د موله به مواره جيلوان څلورمخه کې.

کرم و مشخوړمکلی تری ریخوله.

بلغمی زور کرم و مشخوړه بچووکمکلی تر له ریخولې مروف دوزین و دښه هوی نهخوتی باد
گورمکلی شم کرمانه دمکری له پیسلی بیترین.



شم کرمانه دمکری له پیسلیدا بیترین شم کرمانه نیمسکارسو دمزولمعیو تافله به لام بلغمکلی تر
کرمکلی له پیسلیدا نابترین لکمل شم بهریزمیکلی زور لریخوله دان.
تینینی: زورترین شم درمانانه یو چارسری کرم بکاردین پراژین یان تلیه به لام نمانه له دز کر
نمسکارس و کرمانه دمزولمیکلی نمبی کار ناکم. لیسر شم پنیوسته چارسرکری کرمکلی
بدرمانی تر بکری.

کرمی خبر



(نمسکارس یا کرمی خبر)

دریزی له نیوان ۲۰ سم و ۳۰ سم: سبی یا سور رمنگن.

چونیمتی بلو بوونومیان

له پیسلی - بو - دم. بهوی نمبونی پک و خویینی هیلکه نیمسکارس له پیسلی بکیموه بو ده
کسینکی تر دمکوازیتموه.
کاری لیسر تاندروستی:

له کاتی قوت دانی هیلکمان کرمی بچووکلیان فی دمردمچی و دمچینه ناو خوینومو دښته هوی هم
کردن بمخارشتی کشتی شم کرمانه بچووکانه دمکویزینموه سیپکمان و دښه هوی نمره کوخه یا همو کر.
سی و کوخه خوینلوی زور چار. لکلی کوخه سیپکمان کرمانه بچووکمان دمردمکمان و قوت دمردین
و دمکانه ریخوله و گوره دمبی و دښته کرمی تمواو.

زیاد بوونی شم کرمانه له ریخولدا کلوه دمبستی و دښه هوی بدرمهرسی خوراک و لاواز بووز
لانداندا شم کرمانه زیاد دمکمان سکین دملوسی و گوره دمبی. کم چار شم کرمانه دښه هوی ته
نملسی یا گمشکه یا گیرانی ریخوله (تملشای ل ۹۴) که گرامی مندا ل بمرزدښتموه شم کرمانه له
پیسلیدا له دمبوه یا له لووتموه دمردمچنه دمروه یا له کوئندامی همناسه دانموه دینه دمروه و ده
هوی دل هملشیان.

خوپاراستن:

— خواردن ئاودىست بىكارىيىنە و دەستت پاك بشۇ خۇراك لە مىش بىبارىزمو رىنمىيە سىرمىكىكانى پاك خوينى بىبارىزە وەك لەسەرمىتاي ئىم بىرگىمىدا ھلتووہ.
— سىر: پاك زىمى پىرازى تماوۋە بۇ زىكار بوون لە ئىسكارى. بۇ دىلىيىبوون لە رىزەى زىمە گونجاومكە كىرەموە لاپەرە ۳۶۳ بەلام ھەندى چارسەرى خۇماتى لەوانىيە پىكەكك بىن.

ئىمى دەزۋولەمىي



— مېوسى يا كك تىز)
— يىزىان پاك (سىم) ە. بىرىكەن وەك دەزۋو و رىتىكىن سىيىيە.
خوينى گونىزانەموە
ئىم كىرمانە ھەزارەھا ھىلەكە لەدەرمەوى كۆم دەخەن كە دەبىتە ھۆى ئارمىزو و بىخواردنى مەكەن بەتايىيەت لەشەموۋا. كە ئىم مىدالە كۆمى خۆى دەخوردنى ئىم ھىلەكەنە (كەرايانە) سىو سىنە ئىزىنەكەنەمو دەمگوزىرەنەمو بۇ خۇراكىيان و شىتەكەنە تىران بەم شىو مە دەمگوزىرەنەمو دىمى يا بۇ دىمى خەلەكەنە ترو دەبىتە ھۆى ھەمگوزىرەنەكەنە تازمىر.

كلى لەسەر تەندروستى:

ھىچ مەترىسەك لەسەر تەندروستى مىدال نىيە بەھۆى ئىم كىرمانەمو بەلام دەبىتە ھۆى رەمەتتى مىدال بەتايىيەت لەكەنە نووستىدا چۈنكە واى ئى دىكەت ئارمىزوۋى خۇراڭى كۆمى بىكەت.

خوپاراستنى و چارسەرى

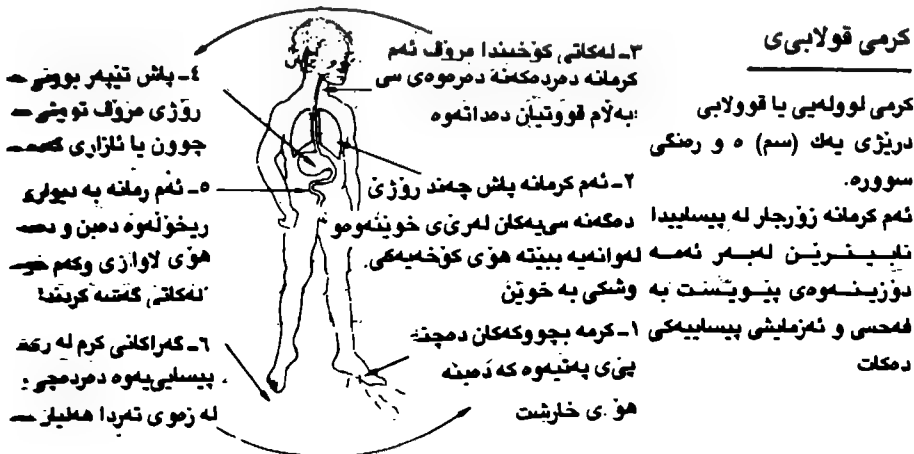
- ★ لەسەر ئەو مىدالەى كە توۋشى ئىم كىرمانە بوو دەرىپى ئىكەن لەسەر كات لە كەنە نووستىدا بۇ ئەمەوى مەھىلى كۆمى بىخوردنى.
- ★ بىۋىستە كە مىدال لەمخو ھەستادەس و پىشتى بشۇرى و پاش بىسايى كىرەنىش. ھەمىشە پىش خواردن سەن بىشۇرە.
- ★ پىۋىستە نىنەكە مىدال بىكرى و جەلەكەنە بىگوزىرى و بشۇرى زو و زو لەكەل شۇردنى پىشتى و نىنەكەكەنە بىبەلى.
- ★ كەرسەى ھازىمىن بىكرە كۆمى يەمو دەمورى كۆمى چۈنكە ئەمە ئارمىزوۋى خواردنى كەم دەمەتەمو.
- ★ دەرمەنى دۇ بىكرەى دەمەنى ئىيا بى (تەمەشال ۳۶۳) باشىر واپە ھەمەن دەرمەن بىدى بە ئەندامانى خىزان كە ملون.
- ★ پاك و خاۋىنى سىپەرىكە دۇ ئىم كىرمانەى لەوانىيە بىكرەنەمو لىش پاش دەرمەن و مەركەتن ئەمەر بايەخ بىپاك و خاۋىنى كەسەلىمىتى نەدرى.
- ★ تەمەنى ئىم كىرمانە دەزۋولەمىيە لەشەش ھەفتە زىاتر تىنەش ناكات لەسەر ئەمە لەوانىيە خۆى نەمىنى بىبەنى بىكارەھىيەنى دەرمەن ئەمەر بىمەرمەوى رىنمىيە سىرمىكىكانى پاك و خاۋىنى پەمەن.

کرمی، قه‌مچی

کرمی قه‌مچی با کلک د‌م‌زول‌میی
 د‌ریژی له نیوان ۳ - ۵ سم مو ر‌م‌نگی گوئی یا خ‌کی به.
 ئەم ک‌ر‌مانه و‌ک گو‌یز‌ان‌ه‌وی ئ‌یس‌ک‌ارس د‌م‌گو‌یز‌ی‌ن‌ه‌وه له پ‌یس‌لی‌ه‌وه یو د‌م م‌تر‌س‌یی ک‌مه به ل‌ام له‌واس
 ب‌ی‌ن‌ه‌ ه‌وی س‌ک چ‌وون و له‌وان‌شه ب‌ی‌ن‌ه ه‌وی د‌م‌ر‌ه‌ل‌تی ر‌ی‌خ‌ۆ‌له به د‌م‌ر‌ه‌وی ک‌ۆم (ک‌ۆم د‌م‌ر‌ه‌ل‌تن).
 ح‌ۆ پ‌ار‌اس‌تن: و‌ک ه‌ی ئ‌یس‌ک‌ار‌سه.

چار‌س‌ەر:

ئ‌م‌ک‌ر ئەم ک‌ر‌مانه بو‌ونه ه‌وی د‌ه‌ند‌ی گ‌رات ت‌یا ب‌ی‌ند‌از‌ول یا م‌ی‌ب‌ند‌از‌ول ب‌م‌ک‌ر ب‌ی‌ن‌ه. ب‌گ‌ر‌ی‌م‌ه‌ه‌ل ۳۶۳ و ۴-
 بو زانی‌نی ر‌ی‌ژ‌ه‌ی ژ‌م‌س‌ک‌ان. ح‌ال‌ه‌ی ک‌ۆم ک‌م‌ۆت‌ن دا م‌ند‌ال‌ه س‌ەر‌مو خ‌وار‌ک‌م‌ۆه و ئ‌ل‌وی س‌ار‌ب‌یک‌ره س‌ه
 ر‌ی‌خ‌ۆ‌ل‌م‌ک‌یدا له‌وان‌شه ئەم پ‌ر‌ۆ‌س‌ی‌سه ر‌ی‌خ‌ۆ‌له ب‌گ‌ر‌ی‌ن‌ی‌ن‌ه‌وه ج‌ن‌ی خ‌وی.



کرمی قولابی

کرمی قولابی یا قولابی
 د‌ریژی ی‌ک (سم) و ر‌م‌نگی
 سو‌ره.

ئ‌م ک‌ر‌مانه ز‌ۆ‌ر‌ج‌ار له پ‌یس‌ل‌یدا
 ت‌ی‌ب‌ی‌ن‌ر‌ی‌ن ل‌ب‌ەر ئەمه له‌وان‌شه ب‌ی‌ن‌ه ه‌وی ک‌ۆ‌خ‌م‌ی‌کی
 د‌ۆ‌ز‌ی‌ن‌ه‌وی پ‌ی‌و‌ی‌س‌ت به و‌ش‌کی به خ‌و‌ی‌ن
 ه‌م‌ح‌سی و ئەز‌م‌ل‌شی پ‌یس‌ل‌ی‌م‌کی 1- ک‌رمه ب‌چ‌و‌و‌ک‌م‌ک‌ن د‌م‌چ‌ن‌ه
 ب‌ی‌ی‌ی پ‌ه‌ت‌ی‌ه‌وه که د‌م‌ی‌نه
 ه‌وی خ‌ار‌ی‌ش‌ت

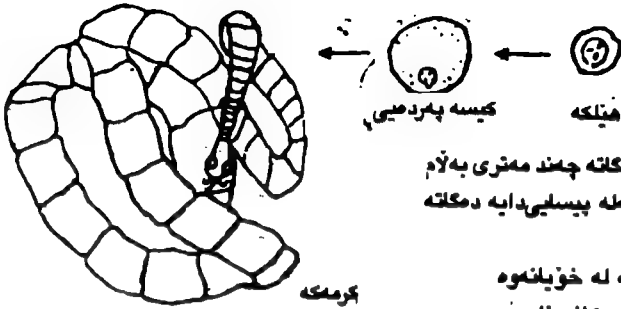
چ‌ۆ‌ن‌ی‌م‌تی ب‌لا‌و‌بو‌ونه‌وه‌ی

ئ‌مو ه‌مو‌ک‌ر‌د‌ن‌ن‌ه‌ی له ئ‌اک‌م‌ی ه‌وی ئەم ک‌ر‌مان‌ن له‌وان‌شه ژ‌ی‌انی م‌ند‌ال‌ان ب‌خ‌م‌نه م‌تر‌س‌ی‌ه‌وه (ه‌مر‌شه -
 ژ‌ی‌انی م‌ند‌ال‌ان ب‌ک‌ن) ه‌مر م‌ند‌انی ز‌م‌رد ه‌م‌ل‌ک‌م‌راو د‌یار بوو و ت‌و‌وش‌ی ک‌م خ‌و‌ی‌نی بوو ئ‌ار‌م‌ز‌و‌وی خ‌وار‌ی‌نی ب‌ی‌س
 ک‌رد له‌وان‌ه ت‌و‌وش‌ی ئەم ک‌ر‌مانه بو‌وب‌نی و پ‌ی‌و‌ی‌سته پ‌یس‌ل‌ی ئەم م‌ند‌ال‌ه ئەز‌م‌ایش ک‌ری.
 چ‌ار‌س‌ەر:

ی‌م‌کی له‌و د‌م‌ر‌م‌ان‌انه ب‌م‌ک‌ر‌ب‌ی‌ن‌ه: ت‌ی‌اب‌ند‌از‌ول یا م‌ی‌ب‌ی‌ند‌از‌ول یا ت‌ی‌رام‌ک‌ور‌و‌ای‌چ‌ل‌ین یا ب‌ی‌ف‌ی‌ن‌ۆ‌م ب‌گ‌ر‌ی‌ز‌یه
 ل‌ا‌پ‌ه‌ر‌م‌ک‌ل‌نی ۳۶۳ و ۳۶۴ بو زانی‌نی ر‌ی‌ژ‌ه ژ‌م‌س‌ک‌ان. پ‌ی‌و‌ی‌سته چ‌ار‌س‌ەر‌ی ک‌م خ‌و‌ی‌نی ب‌ک‌ری -
 خ‌وار‌د‌نی خ‌وز‌اک‌ی ب‌ر‌ ئ‌اس‌ن و ئەم‌ک‌ر پ‌ی‌و‌ی‌س‌ت‌یش‌ی ک‌رد ح‌م‌بی ئ‌اس‌ن و م‌ر‌ب‌گ‌ری (۱۲۵).

بو وه‌لا‌م‌ن‌ل‌نی م‌تر‌سی ک‌رمی ه‌ط‌ۆ‌یی پ‌ی‌و‌ی‌سته ئ‌ل‌ود‌م‌ست د‌ر‌وست ب‌ک‌ری و ر‌ی
 ت‌م‌ری به م‌ند‌ال‌ان ب‌ه‌ی‌ی‌خ‌واس‌ت‌ی ه‌ات‌وو چ‌ۆ ب‌ک‌ن.

کرمی تاقانہ (شہریتی)



• بیڑی گرمی تھلنے لہریں خونہ داد مگاتہ چند مہتری بہ لام

ریزی بهشه پاته سپهکنی گله پیسلیدی دایه دمگته

زیرکای یک سالتیتر.

مەكتەپكە بۇ كەلتىۋاتىمىز بارچىلەنە خۇيانىمۇ

میتک جیاد مینوه و لعلد جله سپیگانی نلوموه

مبینرین

مەندى خەلقى زۇرجار تووشى ئىم كىرگەنە دەپ

بجھوی خواردنی گوشت بہراز یا گوشتی مانگا یا

هر بابتي تر لږو گوشتانه‌ی کبابش

تکونیند رین

خوپراستن: وریای پاش کولاندنی گوشت بمو دیسان دلفیابه که پارچه گوشته که همووی هیج بشی

نمکولای (خلو) تیانییه.



کارِ یگہریتی لہسہر تہندروستی:

نعم كرمه لخوانديه نيتى سووك بهكده بگيمنى لهكل كمنى گرفتى تردا.

به لام گهورترین معترسی نهم کرمه روودمات کاتی که نهم کیسه نهنکه بچووکانه (که کرمی بچووی نیابه؛

د مچنه نلو مینشکوه (مینشکی مروف) نسمه روو دمادات لهکاتی خولی کویز انځوهی کمر اکن له بیساییموه بو.

دم. لعلر نغمه هر کسمه که تووشی کرمی ناقله بووه پنیویسته لعلری پیریوی بنما سر صکیه کانی پاک

و خاوينی بکات و چارمسر و دمس بیتنی له نریکترین هه لی گونجلودا.

چارمسیر

نيڪلو سميٽ (يوميسان ل ۳۶۴) يا ڊايمڪلورومين (ٽينٽيلين ل ۳۶۴) يا ڪوپر ڪرني (ميباڪرين يا ٽيٽا برين

ل ۳۵۹) و کاربینه بموردی پیروی رینمایمکان بکه.

كرمه لۈۈل پىچىكان (كرمه دمزۈلەيەكان)

ناكرى ئىم كىرمانە لە پىسلىيدا بىيىرىن. ئىمانە لەرىخۈلەي مۇقەمە دەچنە ماسۈلەكەكانىمۇ.
كۈنۈزەنمەي ئىم كىرمانە يۇ مۇق لە شىۋازى گۈاىستەمەي كىمى تاقانە دىچى لەبەر خۋاردنى كۈشتى
بەرازى تۈۈش بۈۈ يا لەر كۈشتىكى تر باش نەكۈلۈ.

كاركرىن لەسەر تەندۈرۈستى.

لەهېچمە بۇ مەترىسى مەردن دىكۈرى ئىمۇش بە كۈيزەي رىزەي ئىمۇ كۈشتەي كەسكە خۋاردۈيەتى پاش
تەپەربۈۈنى ماسۈلەكە لەچەند سەعاتىكەمە بۇ پىنچ رۈز دىخايەنى پاش خۋاردنى كۈشتى نالۈدە كەسكە
ھەست بە ئىشى كەمۇ ئىسك چۈۈن دىكەت.

لە ھالەتى تۈۈش بۈۈش ترىسك ھەست بەمانە دىكەت:

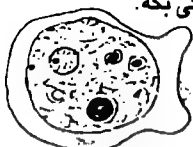
- بەرۈبۈۈنى كەمۇ تەزۈۈ.
- ئىشى ماسۈلەكە.
- پەمانى بچۈۈك (زىنگ رەش يا شىن) لەسەر پىست.
- ئاۋسانى چۋاردەۈرى چاۋۈ و ھەندى جار ئاۋسان لەبى رۈۈدەت ● خۈۈن بەرۈبۈۈنى سېپەي چاۋ

ئىم ھالەتە ترىسكەنە لە نىۋان سى تا چۋار ھەفتە بەردەۋامە.

چارەسەر:

ھەۋلە بۇ داۋاكرىنى يارىدەي پزىشكى بەپەلە. و لەۋانەيە بەكارھىتەنى ئىتەندازۇل تا رادىيەك بەكەك
بىۈ پىۋىستە بەكرىتەمە بۇ ۳۶۳ بۇ زانىنى بىرى ئىمۇ زەمەي كە پىۋىستە وەربىگىرى. (ھەۋمە كۈرتىكە
- سىرۈيد، يارىدەي چاۋۈۈنمە دەت بەلام بەكارھىتەنى ئىم دەمانە پىۋىستە بەۋى كارگىرى
تەندۈرۈستى يا پزىشكى بى).

تەبىئىي كىرگە: ئىكەر ھەندى كەس پاش خۋاردنى ھەمان كۈشت تۈۈش بۈۈن پىۋىستە كۈمان لەرۈۈدانى
ھەمان نەخۈشى كەي كەمەترىيەكى گەۋرە درۈست دىكەن. داۋاي يارىدەي پزىشكى بەكە.



خۇباراستى لە دمزۈلەيە سىرۈيەكىكان.

- ★ ھىچ خۋاردنى مەخۇ تەنھا ★ پاشماۋى كۈشت مەدە بە ئازۇل
- پاش كۈلەندى بەپىشى. تەنھا پاش كۈلەندى پاش نەبى.

ئەمىيا كەلە ژىر مىكروسكۈپ دەمىنرى

ئەمىيا

ئەمەنە كىزەن بەلكۈ گىاندازى بچۈۈكن - يامشەخۈرن - (مىغىل) ناكرى بىيىرىن بەمىكروسكۈپ نەبى.

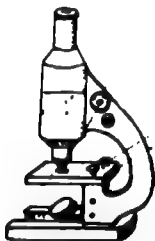
شىۋازى كۈنۈزەنمەي

لە پىسلىي كەسە تۈۈش بۈۈمەكەمە كە بەمىكروسكۈپ نەبى نەبىرىن دەچىتە
ناۋ ئاۋى خۋاردنەمۇيا خۋارەبەۋى خراپى پاك و خۈۈنەيەمە.
نەبىئەنەي تۈۈش بۈۈن بەئەمىيا.

لەۋانەيە لە مۇۋىتىكى لەش ساغ بى ۋەست

بەنەخۈشەيەكە نەكەت لەگىل ئىمۇشدا كە لەش ئەمىياي تەپە.

بەلام ئىم ئەمىيايە لەۋانەيە بېتەي ھۈى سە چۈۈن يا زەخىرى (دەزانترى) ئىمەش تەۋىكە بۇ سە چۈۈنى
تەكەل بەخۈۈن دەۋىرى بەتەبەتەي لاي خەلكە لاۋامەن بەۋى نەخۈشى تر يا بەدخۋاراكى. و لەھالەتى كەم
دەكرى ئەمىيا كىمى و زوخاۋى بە ئىش و ترىسكە لەجگەر درۈست كات.



دیزانتری (زحمیری) له ناکامی شمیبیا نملانه دروست دمین:

- سک چوون د سرواو دمکریتموه لهوانیمه بمرگرتی یموه همدئی جار جی گورکئی بکات.
- پیچی سک و هست کردن به پیسایي کردن چند جاری هر چند ریژه پیسایي یکه کمه یا تمنا کیملویه.
- پیسایي شل (به لام وک ثلونی به) لکمل بوونی کمرسه ی کئی همدئی جار لکمل خوین.
- له حالته ترسناکهکان دمکری ریژه خوین له پیسایي دا گموره بیو کسمه هست به لاوازی و نغوشی بکات.
- زور جار گمرما بمرزنا بتموه.

سک چوونی خوینلوی دمکری له ناکامی شمیبیا یا بمرکریا به لام زحمیری له ناکامی بمرکریا به نمئی له رمکری قارچکی پارچه پارچه بی زور جار له ناکلو دمس پی دکات و پیسایي زور شل تردمی و گمرمای بمرز دمیتموه (ل ۱۵۸) وک بتمایمکی گشتی له بیرت بی:

سک چوون + خوین + تا = تووش بوون به بمرکریا
سک چوون + خوین بمری تا = تووش بوون به شمیبیا

لهوانیمه بوونی خوین لکمل سک چوون دا له ناکامی هوی تربی. به لام بو دلنیا بوون له هوکی پیویسته پیسایي نمرملیش بکری.

همدئی جار شمیبیا دمچینه جگرموه وکیم دروست دمکات و دمیتنه هوی نیش لمرسووی لای راستموه سک لهوانیمه نیشکه بگاته لای راستی سنگموه لکاتی ری کردندا زیاد دمکات.

نم نیشته لکمل نیشی زراو ل ۳۲۹ و هموکردنی جگرمو بموم بوونی جگرمو براورد که. نمر کسمه هستی بم نیشانانه کرد و شلمنیمکی قاوصی تفاندموه له کاتی کوکیندا نموا نیشانه یکه لمرسو نموه سییمکائی تووشی کیمی شمیبی بوون. چارمسهر

★ داوای یاریده ی پزیشکی بکو تحلیل پیسایي بکه.

★ تووش بوونی سووک له ریخولندا دمکری چارمسهر بکری به تتراسیکلین بتمنیا یا لکمل دیپو هایدوکسیکون (بمنسبت ریژه ی زمهکو ماوه ی چارمسهر و ناکدار کردنموه بمریموه ل ۳۵۳ و ۳۵۹).

لهالته دیزانتری، زور ترسناکهکان یا کیمی شمیبی له جگرمو - تتراسیکلین لکمل متروندیاژول، بکان بینه (بو زمهکان تماشال ل ۳۵۹) نمر نم دمرمانه نمبوو کلورو کون بمرکریا بینه (تماشال ل ۳۵۷)

خوپاراستی: ثلودست دروست کمو بمرکریا بینه سهرچلومکائی ثلوی خواردنموه بباریزمو پمیرمو ریتمایه سهرکیمکائی تووش بوون به شمیبیا بکه.

جیاردیا (لامبلیا)



جیاردیا له شمیبیا دمچی همدوکیان مشخوون (میلن میکروسکوپین له ناو ریخولته دمژین بتاییمتی له مندا لان دا دمنه هوی سک چوون لهوانیمه نم سک چوونه کون

کردمی یا پچر پچر بی (جار جار بزر دمبی و جار جار هس دمکریتموه)

نمر سک چوونمه زرد بی بونی ناخوش بی، پر بلق بی و خوینی تیا نمبی یا کیمی تیا نمبی نموا زور

چار به هوی جیباریلومیه کهوانه سک دملوسن به غلژاتی نارمحت و پنج بسک دادی و دمتری (زور بای لهی دمبیتنومه شم حالته بهریزبونومهی تای لمگل دا نلغی.

زورچار تووش بوون به جیباریا بهی چارصهر دمبیتنومه. خوراکي چکیش یاریدهی شوهدات باشترین ریکا بو چابوونومه له حالته ترسنکه به میترونیازول چارصهر دمتری (بو ریژهی ژمهکه بگهریزومه لایهری ۳۵۹.

لماونیه کم مسرف تر بی به لام کم کلریگر تربی بملرهنلنی کویشکری (شعلبرین ل ۳۵۹) لماونیه کم مسرف تربی به لام کم کلریگری تربی.)
پهری خوین یاشتسوسوما یا بطلهریزیا)

شم هموکردانه له همدی ولات دا له ناکامی خو خزانندی بابینی له کرم بو روکای خوین روودعات. له نعلریقا و روژ هه لاتی ناومراست و همدی بملی شمیریکی لاتی بی بلوه. هرکسی خوین له میزمکهی بیینی لاسریهتی میزمکه به میکروسکوب لمحس بکات بو دلنیا بوون له بوونی هیلکهی پهری خوین یا نبوونی نیشانهکان

- گرنگترین نیشانه بوونی خوینه له میژدا بهتایبهتی له دلۆپمکلی کوتادا.
- لماونیه نیش له خوارموی سک و نیوان لاقمکان روودعات و له کوتایی میرکردندا زیاد بکات. لماونیه تای بی لمگل نارمزوی خوراندن.
- لماونیه کورچیلکان پاش چمند مانگی یا چمند سانی تووش بوون لملر بکوی که دمبیتنه هوی نالوسانی کشت لاش و مردن.

چارصهر:

خوراکي به بیت گرنگه لهو ناوجانهی که شم نمخوشیهی تیا بلاوه کم چارصهر دمتری تمنها شو کسانه نمبی که زور نمخوشن. بو شم حالتهانه نریدازول بملر بیته (بو ریژهی ژمهکه بگهریزومه ل ۳۶۵ و پیویسته دمرمانکه به هوی کارگری تمدروستی شارمزاده بدری.

خوپاراستن



(سپرینگ) هیلکه
شمیتانوک له
قهاردی سروشتی

پهری خوین راستو خو له کسینکوه بویمکی تر نلگو یزیتنومه چونکه بملی له خولی ژبانی پیویسته له نلو (هیلکه شمیتانه) سپرینگی ناوی بجووک بی.

پهری خوین بهم شینویه بللو دمبیتنومه

ه- نلوما هر مروقی مظنون بکات یا له
مسبح خویشوا توووی شم
نمخوشیه دمبی

۱- کسینکی تووش بوو
میژ دمکته نلوموه

۲- میزمکه هیلکهی
کرمکهی خلیه.



۳- شم هیلکه
هملین و دمچه
هیلکه
شمیتانکوه
۴- شم کرمه بجووکته
سپرینگه جی بیلن و
دمچه کسینکی
ترموه

بۇ خۇپاراستنى لە شىستۇسوما پلان بۇ كوشتنى سېرىنگىكان (ھىلكىشمىتانه) دانى و بۇ چۈنئىمى
چارىسىركىنى تووش بووان. لەمانە ھىموو گرنگر لىرى بىكارھىتلىنى ئلو دست ھىمىز مەكرە ئلوموھ يا
لە نىكى ئلو.

تېئىنى: بىلمىكىتر لەپەرى خۇن ھىمە كە تووشى رىخۇلە دىمى و دىمىتە ھۇى سىك چوونى خۇنلۇى.
بىسلىمەكە تووش بووھ بە ھىلكەى كرمەكان و لەمىر ئموھ بىكارھىتلىنى ئلو دست مىز نەكرىن لە نىك ئلوى
خوارىنموھ يا لە نىك ئلو شۇنئانەى كە خىلكى خۇيلنى ئى دىشۇن گرنگە.

كوتان (فلكسىن): خۇپاراستنى مسوگەر و ئاسان

كوتان (فلكسىن) لەگەئى نەخۇنى ترىسك وىك ئىفلىجىى مىدالان و مىنق و كۆكەرمىشو ھى تر خىلكى
دەپلىزى. ئىكەر كىركىرى نەندروستى مىدالان نەكوتى پىئوستە بېرىن بۇ بىنگەى تەندروستى بۇ
كوتاننىيان.

باش وايە كىساغىن بىكوترىن لە جىلتى بېرىن بۇ چارستىرە نەخۇش دىمىون يا خىرىكە دىمىون زۇر چار
كوتاندن بە خۇرايىيە.

كوتانى (فلكسىن) سائى يەكمە و دووم.

★ مىنگى دووم: ئىفلىجىى و سىيانى: كۆكە رىشە - مىنق -

دەردە كۆپان) بەشى يەكمە

★ سى مىنگى و نىو: ئىفلىجىى و سىيانى: بەشى دووھ

★ مىنگى پىنچىم: ئىفلىجىى و سىيانى: بەشى سىيىم

سائى يەكمە: سىل

★ مىنگى يازدەھىم: سىرۇزە.

★ سائى و نىو: دووبارە كىرەنموھى ئىفلىجىى و سىيانى.



دۆبى تام خوش

ھىروھما ئامۇزگارى دىكرى بەمانە:

★ فلكسىن ئىفلىجىى ھىر سائى جارىى دووبارە دىكرىنموھ تاكو سائى پىنچىم و لە پاشان ھىر دىووسال جارىى.

تاكو سائى دوانزەھىم.

★ فلكسىن سىيانى (كۆكەرمىشو مىنق و دەردە كۆپانە) يەك چار دووبارە دىكرىنموھ لە نىوان چوار سائى و

شىش سائى.

★ فلكسىن دووای (مىنق - دەردە كۆپان) لەسائى دووھىم دەدرى

★ فلكسىن دەردە كۆپان بە تەنھا ھىر دىسالى جارىى دووبارە دىكرىنموھ.

بەلام بەنسبەت بەفلكسىنى ئولمۇھ فلكسىنەكە مىترسى تىا ھىمە و لەوانىشە ئىسەرى ئلۇلە . لە

جىھان دا نەماوھ لەمىر ئموھ پىئوست بەكوتاندن دىزى ناكەت.

مىدالەمەكە لە كاتى دىبارى كراو بىكوتە
دۇنيا بە كە زىمە تەماوامىكى ھىر كوتانى كە پىئوستىانە و مىرگىراوھ.

ریځپاڅاکانی تر بڼو ری گرتن له نهخوښی و زیاننهکان.

للم برګمبه دا بلسی ریځپاڅاکانی خوږاستنمان کرد له هموکړدنهکانی ریخو لهو لهوانی تر وک بلهخ دان به تمندروستی تابعت و گشتی و کوتان. پښنیارمکنیش دمبینی بڼو ری گرتن للم تووش پوونانه لمړی ئی ئم بهرتووکمه بگشتی له بنیدانلهو لهی لمش بهدروستی بهخواردنی خوږاکی بهبیت و بڼو یهکارهینانی چارسمره خوږمائیهمکان به ژیری و درماته نوی کان.

بهساریدهی کارګرانی بواری تمندروستی له گوند دمکری خملکی کوکړیتومو بهیمکوه کار بکړی بو گوزینی ئمو بارهی که دمبینه هو ی تمندروستی خراپ.

له برګمکانی داهاتوودا پښنیاری زور دمبینی بڼو بهرګری کردن له همدی گرفتی تمندروستی مهبست و شمکر بهیرموی ئم پښنیارانه بکړی ئمو بهشداریت کردووه له گوزانی گوندمکت و ژینگمکت به شویښکی زیاتر لمبار بڼو زیان (گوزمران).

لهبیرت بی باشتړین ریگا بڼو خوږاستن و بهرګری کردن له روودانی نهخوښیه ترسناکهکان چارسمره پښ ومخت پسمند کراوه.

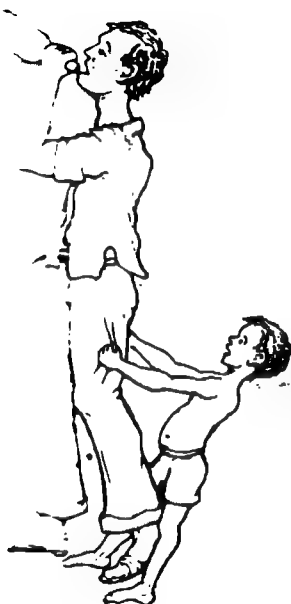
چارسمری پسمند و پښ ومخت بهشینکی گرنگه له پزیشکی خوږاستن.

پښ تهاو بوون للم برګمبه حمز دمکم بلسی همدی حالتی شی کراو له بهشمانی تر بکم به ده ئمومده دینی که ئاوریتی ئی بدمینهوه.

ئمو خووانه ی کار له تمندروستی دمکن

همدی خووهمن که دیمکین همرشه بهتمنها لهتمندروستیمان ناکات بهلکو لهوانیه بینه هو ی که زیان بهوانه ی دمور بهرمان و زور للم خووانه دمکری خووان ئی بیاریزین یا رګار بین ئی جا پڼویسته بهر هموو شتی گرنگی ئموه بزاین.

خواردنلهو ی مه ی (مه ی نوښین)



خواردنلهو ی مه ی که ئی مال ویرانی بهدواو به بهتلیبت بڼو زن و مندانان. کم خواردنلهو ی له کاتیکموه بڼو کاتیکی تر لهوانیه زیان بهخش نهی بهلام کم خواردنلهو لهوانیه بینه هو ی زیاد کردنی یا بڼو ئیدمان. له زور شویښی جیهان زور خواردنلهو ی مه ی دمبینه هو ی گرفته تمندروستی به گرنگکان و لهوانیه ئمو کسانه ی نایخونهوه پنی موه ئمیر دمن سرخووش بوو تمنها زیان به کسمکه ناکیمنی (ئمو نهخوښیانه ی که مودمینان تووشی دمن وک به موم بوونی جګمرل ۱۳۸) بهلکو لهوانیه بینه هو ی زهرم بڼو هموو ئندامانی خیزان و کوملش به ریځای جیواز. لمدس دانی حوکمی دروست لهسر شتهکان له حالتی خستی دا و نهپاراستنی ریزی کسایمتی پاش به ناګابوونهوه بهرمو ریزمیهکی زور له هست کردن به کسای و برزبوون و توندرومی دبات و زورچار کار لهسر ئمو کسانه دمکات که زور خوشمان دهوین.

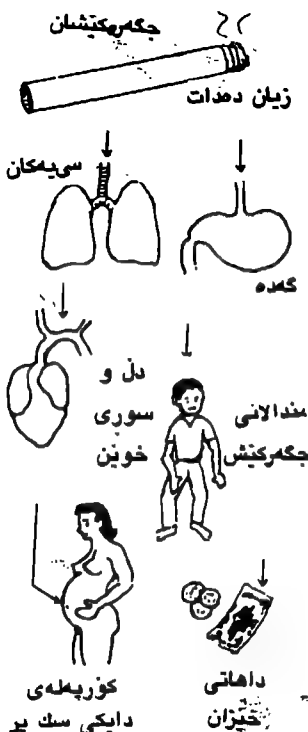
چمند له باوكان پاره كانيان لسمبر مهى له ناوداوه لموكانهى كه مندانمكانيان لمبرسا لاكمى سكيان دى؟ چمندى له نمخوشيمكان لمئلكمى پاره خمرچ كردن لمبهى دا رووى داوه له جياتى شموى له چاكردنموى بارى خيزان دا خمرچ بكړى؟ چمندى خلكى چندهما پرداخى تر دمخونموه بو شموى يارمعتيان بدات له لمبر بردنموى خراپييك كه دزدويانه بمرامبر بموانهى كه خوشيان دموين.

كه پيلو دنيا دمبى لمو زمرموى كه روودمات بمبونهى مهى بموه چ بمدروستى خوئى يا به خوشحالى خلكانى نزيك بمخوئى پيوسته لسمبرى بمكم = وا قمناعت بپنى كه مهى گرفتنيكو دمبى لمگل خوئى دا راستكو بى و لمگل خلكيش دا. كه ئى له مهى خورمكان بريارى واز هينان له مهى دمدم. به لام لمحالمتى زوردا شو كسانه پيوستيان به يارمعتى خيزانمكيان يا برادرانيان هميه بمتابييمتى شموانهى كه دمرانن وازهينان لمم خووه چمند گرانه.

بشترين شموزگارى لمو كسانموه ومگره كه مهى نوش بوون وازيان ئى هيناو.

خواردنموى مهى گرفتنيكى شمخصى تپيه بلمكو گرفتنيكى كومه لاييمتى به. شو كوملمگايه پنى لمم بيروكميه دمبى پيوسته بزانى چون شموانهى كه حمز له ترك كردنى مهى نوشين دمكمن هاندات. شمگر كرنكه لات كمميه بمكارهيننانى دمبپته هوئى چنى ياريدى نامادمكردنى كويونموكان بده بو تويونموه لمم كرفتنامو رابورنى ئى بده كه پيوسته چى بكړى.

كه ئى گرفت دمكرئ چارصمر بكړين كه خلكى بميمكموه كودمبنموو به هاوكارى كاردمكمن بو پيشكشم كردنى يارمعتى بو همر كسى لموان.



جگمر كيشان

جگمر كيشان دمبپته هوئى كه ئى زيان به تمدروستى. جگمر كيش بمكم جارو به تمدروستى شمدمانى كوممل دووم جار: ۱ - جگمر كيشان معترسى تووش بوون به سمرماتنى سى و لمو زياد دمكات (مترسى مردن به هوئى سمرماتن) بمزياد كردنى جگمر كيشان زياد دمكات.

۲- جگمر كيشان دمبپته هوئى نمخوشى ترسناك لسمو هموكردنى دريژ خايمن له قاميشهى هوا و همروها دمبپته هوئى روودانى شمفزيما (كه حالمتى كسى تووش بوو بمسينگه كوشته، (رمبو تمنگه نمفمس) يا شموى لممو پيش شمفزيماى همبووه.

۳- لموانميه جگمر كيشان بپپته هوئى زامى گدميا بمرمو خراپترى بيات.

۴- شو مندانموى جگمر دمكيشن زور جار تووشى هموكردنى سيميكان و شتى تر له نمخوشيمكانيى كوندامى همناسه دان دمبن زياتر لمو مندانموى كه جگمر ناكيشن.

۵- جگمر كيشان شمگرى نارمحيتميكانيى دل و بورانموه زياتر دمكمن

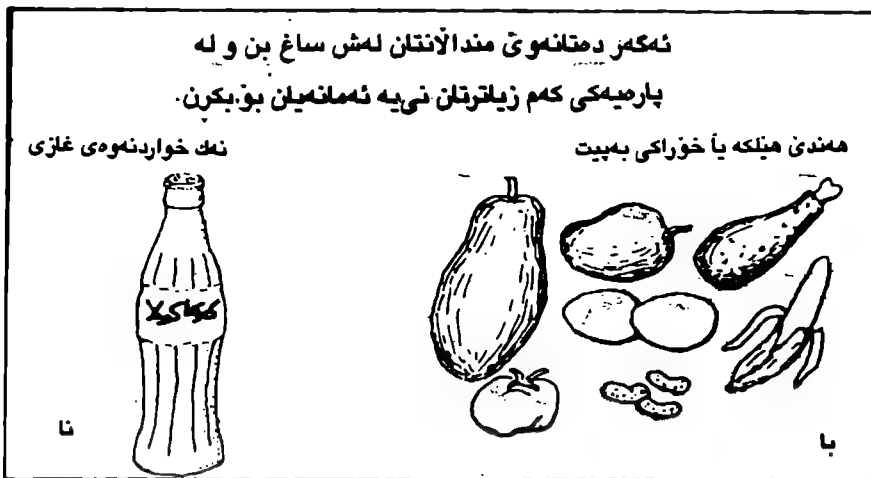
۶- مندانموى زناني جگمر كيش لمكاتى سك پرى دا لمشيان بچووكترو درمنكتر كمشه دمكمن له مندانموى تر كه خوئى جگمر كيشانيان نى به.

۷- بولوكن و ماموستايان و كارگراني بواړي تندروستي نمونه نا تندروستي و مندان و بچووكن دت واپان تي دمكت لاسليان بكنمونه.

۸- لكمل نموش دا جگړه كښلن پښوېستي به پاره خمرچ كړدن هميه. لموانميه نموه كم بيلار بڼي به لام راستي دا نموه پيلوونكي جگړه كښ خمرچي دمكت زياتره نموه همدي هلاوتي هزار دايني دمك بو هر كسي بو مسمله تندروستي يكان. نمكر نم پرميت له چاكردي خوراك خمرچ كړد نه تندروستي هممو خيزانمكت چلكرد.

هر كسي كه بليخ به تندروستي خلكاني تر دمكات پښوېسته لاسري جگړه نمكښتو خلكاني تريش هاندا بو جگړه نمكښلن يا كم كړنمويه.

خواردنمونه غازي يكان (خواردنمونه سووكمگان، صودا، كولا، كازوز. له بكارهينلني نه خواردنمونه له زور نوجي جيهان دا بلو بوون و زور جار دا يكان هزار نم بلمته خواردنمونه دمكي بو مندانان كه بعد خوراكه لكمل نموه دمتوانن دوو هيلكه يا شتي تر كه بليخي خوراكي همي لمجيت بكن بويان.



خوارنه غازي يكان هيج كم مسيكي به پيتان نيا ني به تمنها شمكر نمي نمو ريژميه كمرسه ي شمكر نرخی نمو پارميكي كه خمرچي دمكي لي ناهيني، نمو مندانان كه ليز بوون كه نم خواردنمونه بخور لكمل زور شيرنموني زور جار ندانان لاسروقي تممانيمونه له كمك دمكون. خواردنمونه غازي يكان زين بمخشن بتكيت بو نمو كسلني كه دله كزي هوي بعد هرس يان هميه و بو نمو كسلني كه زامي كمديان هميه. خواردنمونه غازي يكان سروشتي يكان كه له ميوه دروست دمكرن كم نرخ تره له خواردنمونه كاربونيك و بكمك تره

مندالمكت وا نمكه فري خواردنموي خواردنمونه غازي يكان بڼي.

هه‌ندی له نه‌خووشی‌یه باوه‌کان

ووشك بوونهوه

زۆربه‌ی ئهو منداڵانه‌ی تووشی سك چوون دهمب به‌هۆی نه‌بوونی پێژه‌ی ئلوی ته‌واو له‌ له‌شیاو دهمرب - ئهم كه‌م بوونه‌ی ئلوی پێی دهمتری ووشك بوونهوه. ووشك بوون زۆر جله‌ له‌ ئه‌كلمی له‌ دهمدانی رێژمه‌ی ئلوی له‌شه‌ زیاتر له‌ رێژمه‌ی كه‌ دهمجته‌ ئلوی پیه‌وه هه‌وانیه‌ ئهم كه‌م بوونه‌ی ئلوه‌ له‌ حاڵه‌تی سك چوونی توند رووبه‌ت، به‌تا‌یبه‌تی كه‌ رشه‌وه‌ی له‌گه‌ڵ بێ هه‌روهما ووشك بوونه‌وش له‌ حاڵه‌تی نه‌خووشی توند رووهمدات كه‌ كه‌سه‌كه‌ ته‌واوی خواردنی نه‌بی یه‌توانای شه‌ خواردنی نه‌بی. هه‌موو خه‌لكی به‌ ته‌ممه‌نی جیلاز له‌ بارن بۆ ئه‌وه‌ی تووشی ووشك بوون بێ به‌لام ئهم نه‌خووشی‌یه‌ زۆر به‌لای ته‌رسناكه‌ له‌ منداڵانه‌یه‌.

هه‌ر منداڵی تووشی سك چوونی وه‌ك ئلوی بووبی له‌ به‌ره‌ له‌ بۆ مه‌ترسی تووش بوون به‌ ووشك بوونهوه.

بۆ هه‌موو كرنه‌گه‌ وایه‌ به‌ تا‌یبه‌تی دایه‌كان كه‌ نیشانه‌كه‌نی ووشك بوونه‌وه‌ چوونه‌تی چارسه‌ر كردنی بنه‌س نیشانه‌كه‌نی ووشك بوونهوه.

● نه‌بوونی میز یا كه‌م میز كردن، رهنگی زه‌ردی تۆخ ده‌بی.

● كه‌م بوونه‌وه‌ی گه‌ش له‌ ناكاو.

● دهم ووشك بوون

● چاوبه‌قوولا چوون و ووشك بوونی (فرمیسکی نه‌بی)

● شه‌یكه‌ سه‌ری چال له‌ منداڵان دا

● له‌ ده‌س دانی كشه‌نی پێست.



بهم شه‌یه‌ پێست له‌ نه‌یوان دوویمه‌جه

هه‌نگه‌.

ئهمه‌ر پێست نه‌گه‌زایه‌وه‌ باری سه‌روشه‌تی خۆی به‌هه‌له‌، ئه‌وا منداڵه‌ كه‌ تووشی ووشك بوونه‌وه‌ بووه‌.




له‌ وانه‌یه‌ باری ووشك بوونه‌وه‌ی توند به‌بێته‌ هۆی به‌هه‌كردن و بێ هه‌زی لێدانی دڵ (ته‌ماشایه‌ بوورانه‌وه‌ ل ۷۷) و خه‌یرایی وه‌هه‌وێ هه‌نسه‌دان به‌رز بوونه‌وه‌ی كه‌رما و كه‌شه‌كه‌ (ته‌ماشایه‌ ل ۷۸):

★ دهمگري زور جال خوتله ووشك بوونموه لادهي ئهگير تووش بووي سگ چوون (بهريشانموه) سه ريشانموه) ريژميكي كه موري له شطمنغي يا شروبي دژ و شك بوونموه. سه ره له سهر تا وه بدميتي نه سه زهرمري به تابيستي يو مندالاني تووشي بووي سگ چووني و لك ناو.

مخواموه ئه موي ئه م دزانهي ووشك بوونموه گرنگه به تابيستي بو... ريگرتن له ووشك بوونموه چار سه ره كردي.

ليترينك
مئوى
كولاي

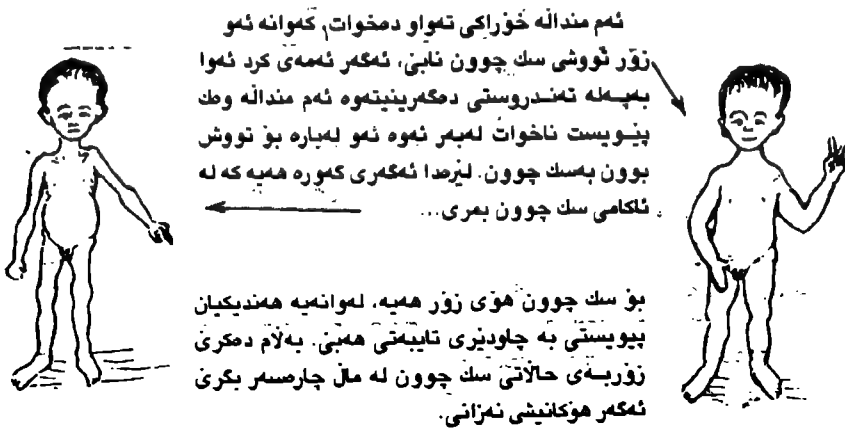
شرو



102

سك چوون و زمحیری دیزانتری

که که سئ پیساییمکی شل یا وک ناو بی نمو تووشی سک چوون بووه ونمگر پیساییمکی کرم یا خوینی
مکمل بی نمو تووشی دیزانتری بووه.
لویه سک چوونمکه سووک بی یا ترسناک بی ولموانمیه تیز بی (له نکاو یا تیز بی) یا دریزخایم بی (بو
چند روژی بمردهوام بی).
سک چوون لمندا لاند زور بلو و ترسناکه یتاییمتی نموانه تووشی بعد خوراک بیوون.



هو سهرمکیهکانی سک چوون.

- بعد خوراک (ل ۱۵۴) مندا لاور دمکات
وسک چوونمکه زیاتر دمکات و ترسناک تری
دمکات.
- تووشر بوون به قلیروس یا (نمفلدومزای
ریخوله) سک چوون (زور چار سووکه)
- هموگردنی ریخوله به هو ی بکتریای
روب. ۱۳۱۱، نمبیا (ل ۱۴۴) یاجیاریدا
(۱۴۵).
- همو گردگی کرم ل ۱۴۰-۱۴۴
- همو گردن لدمرومی ریخوله (وک
هموگردنی گو ی ل ۳۰۹، و سیروزه ل ۳۱۱،
هموگردنی کوئندامی میز ل ۲۳۴ و همگردنی
مروول ۲۰۹).
- لمرزو تا (بابمیتی افالیسپارام، له همدی
بشی شمفریقا وئاسیا وئوقیانوسی نارام ۱۸۶
- زمهرای بوون به هو ی
لکملک کموتوول ۱۳۵).
- نمتوانینی همرس کردنی شیر به تاییمتی له
مندالانی تووش بوو به بعد خوراک و همدی
پنکیشتون.
- زمحمیتی همرس کردنی خوراک که به کم
چار دمخوری له مندا لان.
- حساسیت دزی خوراک (وک ملی و
نازوق دمریال ۱۶۶) وله همدی حالت دز شیر
مانگا یا هو ی تر.
- نارمحمیتی لومکیمکانی هو ی همدی
دصرمان (وک نممسیلین یا تیترا سلیکلین ل ۵۸)
- رموان کرمکان (نمرم کرمکان) و رومکه
زهر اویمکان و همدی زهر.
- به زوری خواردنی میوهی کال یا خوراک
چموری قورس.

لێزدا گەلی هۆ هەمە بۆ سڤ چوون. گرنەمکیان بەد خوراکێ وهو کردنەکنه. لێ بەر ئهوه رێ گرتنه روودانی زۆر بهی بایهتەکانی سڤ چوون لهرێ خواردنی خوراکێ بێش و پراستی بێک و خاوینی دهری ههروهها ژمارهێ مێدنی مندالان سۆڤ دهبی بههۆی سڤ چوونوه ئهگهر ئهم نهخۆشیه بهشیوازیکی دروست چارەسەر کرا.



ئەمۇ مەندالانەي كە خۇراكي بېلىش ومەنلەرن تۈۋوشى سەك
چوون دەمين و بىو ھۈيە دەمەن زىلەرن لە و مەندالانەي كە
خۇراكي بېلىش ومەندەگەن . بەلام لىمانەيە سەك چوون خۇي
بېيئە ھۈي بەم خۇراكي يا بەم خۇراكي خەراپەت بىكەت .

بعد خوراکى دمىته ھوى سىك چوون وسىك
چوونىش دمىته ھوى بعد خوراکى.

بازنه‌ی به‌تال له پیومندی نیتوان به‌مخورگی
و سگ چوون که سالانه که‌ی مندا ل دمکوزی

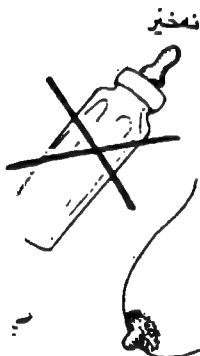
ئەلەمەكەشى بېلنەيمىكى بىتال دىنىي ھالىتى ھالىتىكى تر
دېنىتە كەيموھ و بىرمو خراپىرى دىبالت لىبەر ئىم ھويە
خۇراكى چاك كرنەكە بۇ بىر كرىرى سىك چوون و چارمىسەر
كېنى.

ریگرتن لمبند خوراکی ریگرتنه له
سک جوون

رى لەسك چوون بگه به رى گرتن له
به خوراكي

بۆ ئىككىنچى قېتىم بولغاندا، ئۇ خورازنىڭ جايلاشقان جەين كە يارماقلىقىنى ئىشەنچلىك دەيدىغان بولغانىدى.

زیکرتن له سک چوون پښت به خوراکي بلش وياک و خاوين به يکهوه د مېستۍ گڼي ټاموزگارۍ دروچه خاويني کهسايتمۍ و گشتي له برهه ۱۰۱۲ د مېته پر چاو، ولهمانش بکارهيناني ټلو دست و گرنگه خوار د نهوه ټلو ټلو خاوين، و باراستني خوراک له پېسي و منښ.



نمونه همدی بيشنباری گرنگ بو خو پاراستن له سكه چوون له مندانان دا:
 * شیرى دايك باشتره له شیرى شووشه. تا مانگی چوار تمنها شیرى دايك بده
 بيمى شتى تر چونكه ياريدهى مندانان دمدات بو بيمر هملستى كردنى شوو
 هموگردانهى كه ديمنه هوى سكه چوون. نمكر نكرنا مملك بيمر بهينرى شوو
 شيرمكه به بهرداخ يا به كمچك بدمر مدالامكه شووشه شیر بيمر مهيمنه
 چونكه خلوين كړندوى زمحنتمو ديمنه هوى هموگردن تمنها نمكر پاك و
 خلو بنانت پاراست و لك له ۱۶۱ شى كراوتموه.

★ دست پی بکه به خوراکی تازهی ووشت دات به منداډ پاش نمودهی باش
ده‌ه‌دری چوئکه لاسر منداډکبه فیری چوئیهی همرس کردتی خوراکی تازه
بی ئمگر نا تووشی سک چوون دهتی.

★ پاك و خاوينى منڊال بپاريزه، ويبخه، شوينكى پاك همول ده نه هڙيل شتى
پيس بخانه پرمي پوهه.

★ دھرماني، نازم و وري به منڊال مهره.

شیردان
ممکوه یاریدوت
رتی کرتن له ست
جوون دعات.

بسر کردنی سک چوون.

به زۆربهی حالتهی سک چوون پیویست به دهرمان نکات، ئەگەر سک چوونەکە توند بوو ئەوا مەترسیهێ کۆرەکی ووشک بوونەوه. به لām ئەگەر سک چوونەکە بۆ مەوسەکی درێژ بەردەوام بوو ئەوا مەترسیهێکی خەزراکیه. بەسر ئەوه گرنگترین بەش له چارەسەر کردنەکه وەرگرته، ریزمیهکی ئەواو شلمەنی و خوراکي بش.

له ههموو حالتهی سک چوون ووریای ئەم دوو مەسەلهیه به.

۱- ووشک بوونەوه قەدەغیه سنووری بۆ دابەرنی لەسەر ئەوهی تووشی سک چوونی وەک ئەو بووه ریزمیهکی زۆر له شلمەنی بخوات و ئەگەر سک چوونەکە توند بوو یا نیشانهکانی ووشک بوونەوهی ئی مەکووت ئەوا شرویهکی دزی ووشک بوونەوه بدمه تووش بوومە (ل ۱۵۲) ههتاگو ئەگەر نەمخۆشەکه هەزی له خواردنەوش نەبوو بهێنە با کەمی له شرویهکه به شرویهکی دووباره کراوو له مەوسیهکی کەم به بیست دەقیقه زیاتر نەبی وەرگری.

۲- خوراکي پیویست بخۆ. لەسەر تووشی بوو به سک چوونەکه پیویستە خۆراک بخوات که توانی بیخوات ئەمەش زمووریه به قایهتی بۆ مندالان و ئەو کەسلەنی که کولیلان له دەست بەد خۆراکی هیه. * لەسەر مندانی تووشی بوو به سک چوونەکه بەردەوام بی له خواردنه وهی شیر ی دایک.

* ئەگەر منداله تووشی بوومەکه به سک چوون لەمش بچووک بی یا کیش له ژیر سروشتیهوه بی ئەوا لەسەرته ریزمیهکی کۆرهی له خۆراک بدمیتێ که پروتینهی یهکهکانی گەرما بی. له وانیهی لەسەرمتلوه خۆراک بی دانی بیته هۆی زیاد بوونی زماره ییسیلی کردن به لām ئەم مەسەلهیه گرنگ نییه چونکه ژینای مندالەکه رزگار دیک.

* له حالتهی تووش بوونی بوون مندال به سک چوونی که بۆ چەند رۆژیک بەردەوام بی یا له کاتیگهوه بۆ کاتی تر دووباره بیتهوه. و که کیش له ژیر سروشتی بی، ئەوا خوراکي دەرمانە تر به پروتینی بدمی. پیویست به چارەسەری تر نکات له زۆربهی کاتەکان دا.

* ئەو کەسلەنی خوراکي بەش دمهخون زووتر له سک چوونی توند و تیز چاک دینهوه لهوهی ئەگەر شلمەنی به تەنها یا شرویهی دزی ووشک بوونەوه بخۆ. به لām ئەگەر سک چوونەکه له رۆژی زیاتر بەردەوام بوو پیویستە لەسەرانی دەس نەخواردن یهکن.

خۆراک بۆ کەسێ تووش بوو به سک چوون.

که کەسێکه توانای خواردنی هیهی ئەوا لەسەر لیستی شلمەنی پێشوو خوراکي هاتەری زیاد دمری که ئەمەنی تیا بی واته وەک ئەمەنه بۆ.		که کەسێ تووش بوومەکه یا هەستی به ئازمووی خواردن نەکرد، پیویستە لەسەری ئەمەنه بخواتهوه	
<u>خۆراک بۆ پێنەدانی لەش.</u>		<u>خۆراکي گەرما بەمەش</u>	
شیر (مەوانیه بیته هۆی گەرت	هەندی جار تەمەشای لاپەری	مۆزی گەپو یا کۆلۆ	بەنج
داهاتوو یه.	مەیشکی کۆلۆ یا بڕا	گەمەشەلی تازە (کۆلۆ یا	هەرا
هەیکەلی کۆلۆ گۆشتی بەشی	کۆلۆ به بی زیاد کردنی رۆن	دانهویلهی بەشی کۆلۆ	بەتته
بەزالی و قەصولیا (کۆلۆ و	هەرا	شەربەتی سێوی کۆلۆ	
هەرا	هەرا		

مە ی نەبخۆو نه بېخۆرمه

شرووبی نەرم کەری رېخوله.

خۆراکي چەوری زەیت

کراو به مېوه کالەکان.

شیر و سگ چوون.

شیری دایک باشترین شیر بۆ منداڤ. بېردموام به له شیردان به منداڤمک کسکی دچنی جیگه شیرمکک تابینه هوی سگ چوون بملکو یاریده چک بوونموه منداڤمکه دمدات.

شیری مانگا و شیر و ووشک و شیر قوتو سمرچاومیکی کرنن بۆ پروتین، به لأم ښکمر منداڤمکه څوڅاکی هېوو لهوانیه زحممتی له هېر څرښی شیر بیینی که لهوانیه تووشی سگ چوونی زیاتری سگ ښکمر ښمه پویدا هېول ده ریزمیکی کم تری شیر بدمیتی به خواردنی تری ټیکل بکه به لأم لمېرت څو که منداڤی تووشی بوو به بېر څوڅاکی و سگ چوون لهسیری پیویسته ریزمیکی ښواو له پروتین بچو لهسیری ښمه ښکمر شیری کمتری بدمیتی لهسیرتخواردنی باشی کولوی هارای بدمیتی وک مریند : زمرښنهئ هیلکه وگوشت و ماسی و فاصولیا. فاصولیا جات سووکر همرس دمکرن ښکمر توپکله څو بکریتموه/و بکونی و بهاردری به باشی. فاصولیا به روئی زمیت ښمینی

که منداڤ و مرغی باش بوو ښوا دمتوانی شیر زیاتر بخوات به بی ښمه تووشی سگ چوون بیی.

د درمانه کانی سگ چوون.

زوری به حالته کانی سگ چوون دا پیویسته به درمان ناکت، به لأم له همدی حالت دا بکار هې دمرمانی گونجو پیویسته. زوری به ښوا دمرمانی که بکاره ښنایان باوه دڅو به سگ چوون به کله ښه بملکو خواردنی همدی کانی لهوانیه زیان بگیمینی.

ښوا دمرمانه ی که پیویسته بۆ چارمسری سگ چوون بکار نه ښندرین

* دڅی سگ چوون که کلونلین یا ټیکینتی ټیبه (بۆ نوونه: کلونیکتان، ل ۳۶۹) سگ چوون کم و سووکر دمکک څو ووشک بوونموه یا همرځرښکه چک ناکتله. به لأم همدی دمرمانی ترڅی سگ چوون وک دایکینوک سیلایت (لومپس) لهوانیه همرځرښکه له مایه زور تر بهیلیموه.



زمووری ښه ښوا دڅو سگ چوون ی که نیوملین یا سترنیومانی ټیبه بکار بهیږی.



* همدی له دڅو ریندمکان بۆ همدی حالتی سگ چوون بملکن وک ښمپیلین یا ټتراسایکلین به لأم ښم دمرمانه بینه هوی سگ چوون به ټیبه ښه منداڤمکه ښکمر له دوو روځی یا سی روځی زیاتر دڅو بکار ښنا و همرځرښکه چوونکه زیاتر بووه ښوا بومسته له خواردنموه چوونکه لهوانیه ښمه بیینه هوی سگ چوونکه. * لیرمدا همدی مغزی له بکار ښنای کلورافینکول هیه (تسلا ل ۳۵۱) جا لهسیرته همرځرښکه خور - حالتی سگ چوونی سووکر یا بۆ چارمسری سگ چوونی ښوا منداڤمکه که ښمپیلین ښمپیلیموه مانگی. * شروب و نمرمکمر (روانکمرکان) بۆ چارمسری سگ چوون بکار مېینه چوونکه ښمه خراپتری دمک مغزی ووشک بوونموه زیاتر دمکک

لجیخ دانى تابىت بهسك چوونه جوراو جورمکان

زۆریه ی بابته سك چوونمکان بهشلهمنى پى دان و خوراكى زور به پیت چارصهر دمكرين. به لام معدنى حالتى سك چوون پىوېست به چاودىزى تابىت دىكت.

بۇ چارصهر كړدى سك چوون پىوېسته درك بهوه بكه ی كه هوى همدى حالت به تابىت له مندانى جووكد ائوه هموكړدىكى دمروه ریخولمیه جا هوئى توژینه (گهراڼ) به شوین هموكړدىكه بده ورك گوى و گروو و كوئندامى مېز كړدن. ئمكر دوزیتوه ئموا چارصهرى بكه. تماشای نیشانهكانى سېروژه بكه.

به لام ئمكز متدالمكه تووشى سك چوون. نېوز د همدى نیشانه ی پسیوى همبوو ئموا هوى سك چوونكه هاپروسه یا هاپروسى ریخولمیه زور جار لهم حالتدا پىوېست به دمرمانى تابىت ناكات. شلمهمنى زور بدمره تووش بومكه.

له همدى حالتى سك چوونى قورس همدى ئمزمايش (تخلیل) و لهوانه لمحسى پيسلى بۇ زاتىنى جونىمى چارصهر كړدى تووش بوومكه ضرورىیه. به لام زور جار تهنه به پرسپار كړدى تابىت و چاودىزى پيسلى و گهراڼ بهشوين نیشانه تابىتمىمکان بهسه.

همدى رینعمایى بۇ چارصهرى سك چوون به كۆیره ی نیشانهكانى:

۱- سك چوونى له ناكولو به لام سووك و بى تا. دل تىكل بوون، هاپروسى ریخوله؟

■ شلمهمنى زور بخورموه. پىوېست به دمرمانى تابىت ناكات. لهوانه تىكله لاکولین و پىكتین بهكارىت. ورك كلوپتیت به لام زمروى نیه ويارمى چابوونموى ووشك بوونموى یا هموكړدى نادات لمهر ئموى ضرورى تیه پاره خوت له كړىنى دا خسر بكه. پىوېسته نه ی ده ی به مندان و ئمو كسانه ی زور نمخوشن (بۇ زاتین زمى دمرمان تماشال ۳۶۹).

■ ئمكر هستت كړد له سك دا پېچى توند همیه (ژان) لىسهرته دژىكى پېچ وركرى ورك بېلادونا (بو زاتىنى زمامكان تماشال ۳۷۶).

۲- سك چوون و رشانموى پىكموه. (هوكلنى زورن)



■ ئمكر رشانموى لهكل سك چوون دا بوو ئموا مئرسى ووشك بوونموى بهتابىت له مندان دا زور تر دمى لمهر ئموى زور گرنگه شر وېى دژى ووشك بوونموى بده به مندان (۱۵۲). هرومها چاى و ساردمهمنى یا هم شلیمكى تر كه نمخوش بتوانى بیخواتموه. تووش بومكه هم پېنج دىقیقه یا ده دىقیقه جارى شلمهمنى بدمرى به لام ئمكر رشانموىكه نموستا لىسهرته دمرمانى تابىت ورك پرومئیزین بهكار بېنى (۳۷۱)

■ ئمكر نمتوانى سنورى بۇ رشانموىكه دانى ی یا نیشانهكانى ووشك بوونموى زیادى كړد ئموا لىسهرته پىكسر داواى یاریده ی پزىشكى بكه.

۳- سك چوون تىكل به كلم و خوین. ئممش زور جار خوكړده دمى و هیچ بهرز بوونموى گهرا (تا) ی لهكل تلېنى (زمخیرى شمېبا، بۇ وردودرشت (۱۴۴)

■ تراسلېلېن بهكار بېنه (۳۵۳) یا مئروئیدازول (۳۵۹) یا باشر وایه همدو وکیان پىكموه دمرمانكه به كۆیره ریزه ی پىوېست بهكار بېنه (پرس به پرگیشك بكه نمكر سك چوونكه باش دمرمانكش هم بهردوام بوو).

۴- سځ چوڼنى توند لمگل تا، خوڼنى لمگل بڼ (زمخړى بېكترى يا گرانمالي)؟ لمرزو تا؟
هوځوډنى فليروسي؟

■ تووش بووى سځ چوون و تا بو ملووى شمش سوعات زياتر شمېسليڼى بدمرئ (ل ۳۰۱) شم
شموى چلو پسرئ شو ووشك بومو شموى كه نيشانهكانى نمخوشبكه لى دياره. كاتى كه شمېه
تېتراسايكلين بدمرئ (ل ۳۰۳).

■ شمك حاز نمخوشكه خراب بوو شو پرس به پزىشك بكه، يا شمك پاش شمېسليڼ با تتر
ومرگرتنكه باشتر نېوو له كاتى تماشنا كړدى نيشانهكانى گرانمالي (تماشنا ل ۱۸۹) شو كلورا
بكار بڼه (ل ۳۰۳) بزمى پيوست.

■ كسانى تووش بووى سځ چوون و تا چارسمر بكرئ لمو ناوچانه لى كه لمرزو تا (بابمى فالىسيا
پلاوه به كلوروكوي (تماشنا ل ۳۰۷) چارسمر بكرئ بشنوميكى تابيتمى شمك همست به بوو،
ناوسان كړد.

۵- سځ چوونى زمرى بوونى ناخوش و لمگل بلق به لام بمى خوڼ يا كيم. (جبارديا؟ تماشنا ل ۱۴۵)

■ لموانميه مشخوړى ميل ميكروسكوبى بڼته هو لى زور كړدى شلممنى و خوراكي بهيت و پ
كهكن.

به لام بو چارسمر جبارديا توند ميترونيلازول بكاربڼه (ل ۳۰۹)، دشكرئ ميلكريمى (نم
بكار بڼت شممش نرخی كمتره به لام كم كارگمتره.

۶- سځ چوونى كوز كړده (دريځاين) [شو سځ چوونه لى زور بمرموام دمى و بمرم
دمگريتموه).

● كرنكرين هو لى شم سځ چوونه بدمخوراكي به يا لموانميه هوځوډنى كوز كړده له نكلمى شميه
خوراكي بهيت و پروتين زور بده به منال (ل ۱۱۰) به لام شمك سځ چوونكه بمرموام بوو داواى به
پزىشكى بكه.

۷- سځ چوونى وكم شو برنج كوليرا؟.

● شو پيساييه لى كه له شوى برنج دمچى نيشانميهكه بو بوونى كوليرا. زور جار كوليرا دمى دمى
كسى له همان كات دا دمگريتموه. شممش زور ترسناكه له منالان و پيگميشنوان دا. ووشك بووه
به هو لى كوليرا بڼ بزمى دمى بهتابيتم شمك تووش بوومكه رض رشايهوه. چارسمر و
يوونمكه به بمرموامى بكه و دوو بمرامبر ريژه تتراسايكلين بكار بڼه (ل ۳۰۳) يا ريژه نه
كلورامفينكول (ل ۳۰۳) بكار بڼه. لسمر دمسه لاند ارانى تابيتم پيوسته بهپله هموال راگير
بلاو بوونموى كوليرا داواى ياريدى پزىشكى بكه.



دمگري جى خموى كوليرا دروست بكرئ شم
بو شو كسانه لى تووش سځ چوونى تيز بوو
لسمرته ريژميكى شووبى دوى سځ
چوون بده به تووش بوومكه لاني كم وكم
ريژه لى شو شلممنى به بڼ كه به هو لى سځ
چوونكه له دمستى داوه.

جلودیری کردنی مندالانی تووش بوو سك چوون:

سك چوون ترسكه به تاييتمی كه تووشی مندالان یا شیرخه خورمکان
هبنی پنیویست به بكمار هینلانی دمرمان نككت زور جئر به لام لیزمدا
جلودیری تاييتمی. ههپه لاسمرتیه پمیرموی بكهی چونكه لموانیمیه
مندالنه لاسمست بدهی به ئاسلانی به هوئی ووشك بوونمویه.
■ بمردهوام به له پزیدانی شیریه دایك و شلهی دژ ووشك بوونمویه به
مندال.



■ ئهكمر مندالنه رشایمویه ئهوا شیریه مكمی له ئاسلایی زیلتیری بدمری
به لام به ریژمیهكمی كم. ههروها شهراپی دژی ووشك بوونمویه ۱-۵
دهقیقه جارێك بدمری، (تعماشا رشایمویه ل ۱۶۱).



■ به لام ئهكمر شیریه مكمك دصست ئهكمویت ئهوا ههول ده شیریهكمی تری
كرنگه یا ووك شیریه مكمکی بدمیتنی (وك شیریه دروست كراو له ئاو
(تینكیل بمریژمیهكمی ههولتا لكمیل ئاوی كولاو.
ئهكمر شیرمه كارێكی خرابی ئهتجام دا و سك چوونمهكه زیادی كرد. ئهوا
بلمیتنیکي تری پروتینی بدمری (وك مریشكی ههراو و هینكمو بازلیای
ههراو و گوشت و شهكر و برنجی كولاو بهباشی یا ههر بلمیتنیکي تری
نشهویمکان لكمیل ئاوی كولاو.

■ ئهكمر مندالنه تهمنی له مانگی تینیه ئههه. ئهوا لاسمرتیه پرس به پزیشك یا یاریدهدمیری تهمندروستی
بكهی پینش ئهوه ههچ دمرماننیکي بدمیتنی. ئهكمر مندالنهكه زور تمخوش بوو و پینشان . نمتینتیویه جا
(ههرووی شیرخه خوره) ی بدمری كه ئهههسلینیه به زمینی تیا به نیو كهوچكی چاء جار رۆژێك (تعماشا ل ۳۵۱)
باختر وایه ههچ دژی تر بكمار نههینتی.

حالهتكمانی سك چوون كه پنیویست به داواكردنی یاریدهی پزیشكی دهككت.
لهوانیمیه سك چوون و زمخیری ممرسییمکی كهوهری ههبنی به تاييتمی له مندالاندا. لهم حالتههه
پنیویسته بگمیری ی بهشوین یاریدهی پزیشكی.

■ ئهكمر سك چوونمهكه له چوار رۆژ زیلتیر بمردهوام بوو بهبنی جابوونمویه. یا زیاتر له رۆژی له مندالانی
تووش بوو به سك چوونی تیز.

■ ئهكمر نهخوشمهكه تووشی ووشك بوونمویه بوو و حالمتهی بمرض خرابی چوو

■ ئهكمر مندالنهكه ههر چی خواردیمویه هینایمویه (برشیتیمویه) یا ئهكمر نهیتوانی بیخوات.

■ ئهكمر مندالنهكه تووش كهشكه بوو یا تووشی ئهوسان له دم و چلوی یا ههیهكمانی بوو.

■ ئهكمر كهسهكه زور نهخوش و لاواز بوو یا تووشی بههه خوراكی ببوو پینش سك چوونمهكه. (بهتایینشی
مندالان یا بهسالأ چووان).

له حالتهی بوونی ریژمیهكمی زور له خوین لهناو پيسلییدا، لهوانیمیه ئههه نیشانهههكمی ترسك بئ
ئهكمر سك چوونمهكه سووكیش بئ (تعماشا ریخوله كیران ل ۹۴).

نیشلموه:

که ئی خەلکی بەتایبەتی مێژ منداڵان لەکاتی رشانەمۆدا هەست بە دڵ تێک چوون دەکەن لەوانەیە هەندێ جێنی سووک لە گەدە یا لە رێخۆڵە یا تایی لەکەل بێ ئەم رشانەمۆیە زۆر ترسانکێ نییە و لە خۆوە چاکی دەبین.



رشانەمۆ نیشانی کە ئی نمخۆشییە، هەندێکیان سووکەو هەندێکی تریان ترسانکە، لەبەر ئەوە گرنگە تووش بوومکە بە ووریایی یەو فەحس بکری. رشانەمۆ زۆر چارەوێکی گەرمە یا رێخۆڵە، بۆ نمونە هەوکردنی تەمەشاشا سێک چوون (١٥٣) یا ژمەراوی بوون لە خۆزاکێ ئالودە بوو (١٣٥)، یا سێ ئیشەبەکی توند، (بۆنمۆنە هەوکردنی رێخۆڵە جوێرە یا رێخۆڵە گیران) (٩٤) هەروەها لەوانەیە رشانەمۆ لە ئاکامی هەر نمخۆشییەک سەر کە دەبێتە هۆی ئازاریکی توندیا بەرزبوونەوی گەرما، بۆ نمونە: لە بنو تا (١٨٦)، (هەوکردنی جگر) (١٧٢) و هەوکردنی گەورە (٣٩) و و ئازاری گۆی (٣٠٩) و هەوکردنی پەردە میشتک (١٨٥) و هەوکردنی کۆ نەندامی مێژ (٢٣٤) و ئێشی زراو (٣٢٩) یا ئێشی خوشکە (مایگرین سەر نیشە لە تەلەوڕاستی سەر) (١٦٢).

نیشانیە ترسانکەکان لە کاتی رشانەمۆ / بەپەڵە داوای یاری دەدی پزیشکی بکە!

● ووشک بوونەمۆمێک کە نەتوانی سنووری بۆ دانێ (١٥٢).

● رشانەمۆی توندی بەردەوام لە ٢٤ سەعات زیاتر.

● رشانەمۆی توند، بەتایبەت ئەگەر رشانەمۆکە قەلەمیی بۆ یا زۆر سەوز بۆ یا بۆنێکی وەک بۆنی پیسەیی بۆ. (تەمەشاشا نیشانیە رێخۆڵە (٩٤).

● نیشی بەردەوام لە رێخۆڵە بەتایبەت ئەگەر نمخۆشکە تووشی (گرفت، گیران) بێو یا ئەگەر نەتوانی کرکەمکێ رێخۆڵەت گۆی ئی بێ کە گۆی بنیشتە سەر سکی یەو (تەمەشاشا سکی توند: رێخۆڵە گیران، هەوکردنی رێخۆڵە کوێرە) (٩٤).

● خۆین رشانەمۆ (زانی گەدە) ١٢٨، و بە مۆم بوونی جگر (١٢٨).

● تووش بوونی کەسێک بە سەرنیشە تێک کە تایی لەکەل بێ یا خەزب. مۆشی لەدەست بەدا

بۆ سنوور دانان بۆ رشانەمۆی سووک

★ کە رشانەمۆکە توند بۆ هێچ مەخۆ.

★ کەمی ساردەمەنی یا هەندێ گەیی گۆلۆ وەک چا یا کامۆمیل یا کول. حورمەو.

★ بۆ بەرگری کرێن لە ووشک بوونەو بەبەردەوامی کەمی شەمەنی و رەدی و چا یا شەرابی دژی ووشک بوونەو (١٥٢) ی پەرمی.

★ ئەگەر رشانەمۆکە نەوستا ئەوا دەرمانی دژی رشانەمۆ وەک پڕومیشازین بێکار بێنە (٣٧١) یا دايفنهایدرامین (٣٧١).

ئەم دەرمانانە بەشێوەی حەب یا شرووب یا دەرزی یا بێ هەلگرێتی دەست دەکەوێ. دەتوانی حەب یا شرووب لە کۆمەڵە هەلگری بێکۆتانی حەبێکە لە کەمی ناودا و بێخەیتە سەر بچێکەمۆ پاش ئەوەی دەرزیەکە ئی دەکەیتەمۆ.

که دهرمان ورم دمرگی له دهمووه کمښی ټلوی زیاتری له کمل مخورموه و هیچ شتی بو پینچ دهغه مخو لهو ژمنه ی بوت دانراوه زیاتر مخو ژمنه دوو باره مکرموه تمها لهو کاته نمېن که نیشانه کانی ووت بوونموه رموی یومو کسمهکه دمنی به میرکړنی سروشتی کرد. به لام ټکر نمکرا دهرمانه که لهو دهمووه بدری یا له کومو بدری به هو ی رشانموه یا سک چوون ټلوا دهریمک دژی رشانموه له نمخوشه بده لهوانمیه پرومیلازین باشتر بی. به لام ووریابه ریژه ی دهریمکی زور نه کی.

له همدی حقت دا لهوانمیه ټلوا خوانی
پیرمو دمرگی بس بی بو چابوونموه ټسمر ټین

سریشمو شهقه سمر (مایگرین)



بو چابوونموه ټسمر ټینشه ی سووک له سرته پشووبده ی یا ټسپرین بکاربینی لهوانمیه پارچمک قومانی تر به ټلوی گرم بخړینه سر پشته مل و له کمل شاندا بشیلدری به میهرمیانی یاریده ی بدات. هر ووما چارمسری خومانی زور همیه بو چارمسرکړنی سریشنه و همدنیکان کملک دمکېمن.

سریشنه باوه لهو هموو ټلوا نمخوشیانه ی دمنه هو ی تا ټکر سریشنه که توند بو. ټلوا نیشانه کانی هموکړنی پهرده ی مینک فحمسی بکه (۱۸۵۰). ټکر سریشنه که دوو باره بووموه له کاتیک بو کاتیکی تر ټلوه نیشانه ی بوونی نمخوشیمکی کون کردمیه یا له بدخوړاکي یوه هاتووه. گرتک ټلومیه خوړاک باش بخوات و خموی چاک بکات. ټکر سریشنه که نرمویموه داوای یاریده ی پزیشکی بکه.

شهقه سمر (مایگرین)

مایگرین سریشیمکی تونده له بهشیک ټسمر یک له داوی یک سریشنه روودمدات یا له مایمیر نیوان چمند مانگی و چمند سانی زور جار نمخوشی مایگرین (سریشنه) به چاو لیک بوون و ریشکو بینک دست پی دمکات یا به میروژانه (سپوون) لهیمکی له دست یا پی دست پی دمکات و له پات سریشیمکی توند بو چمند سهعاتی یا چمند روژی دست پی دمکات و زور جار رشانموه ی له کمل دابه ټلم نمخوشیه به ژانمو به لام ترسناک نی به.



بو چارمسرکړنی مایگرین که نیشانه کانی دهرکوت ټمانه بکه.

★ دوو حبسی ټسپرین له کمل لینجانی قاهوی خست یا چای رمش بخو.

★ له شونیکو خوش و نارام پلا کموه. و همول ده بیر له هیچ گرفتنی نه کمیتوه.



★ له حالته ی تووش بوونی توند به نمخوشی سریشنه (مایگرین) حبسی ټریکو تلمین له کمل کالاین بخو بو نمونه (کیاگر کوت ۳۶۶۱ Cefex got) دوو حب بخو که هسیت به دست پی کردنی سریشنه که کرد له شمش حب زیاتر له روژیکا مخو.

پەسیو (هەلامەت).



هەلامەت (پەسیو) ھموکردنکی ڤلیرۆسی باوە دەبیته ھۆی ناو بە لووتنا ھاتن و کوکەو گەروو ژیڤه، و لە ھەندێ حەلت دا دەبیته ھۆی تا یا ئێشی جومگە کانێشی. لەوانەشە بیڤتە ھۆی سک چووێنکی سووک بەتایبەتی لە منداڵاندا.

پەسیو لە خۆی یەموە نامینی بەینی بەکارھێنانی دەرمان، نە نە بەزەلین نەتێراساڤکێن یا ھەر دژیکێ تر بەکار مەھێنە چونکە یارمەتیت ناڵات و لەوانەشە ھەندێ جار بەکارھێنانی نازارت بەدات.

★ ریزمیکێ زۆر ناو بخۆرمووو پشووی چاک بەدە.

★ نەسپەرین (ل ۳۶۵) یا نەستامیتوقین (ل ۳۶۶) ھەردووکی یارمەتی نەزم کردنەوێ تایی بەرز و نەهێشتنی سەرڤێشە کە دەدەن. بەکارھێنانی دەرمانی پەرخێ تر لە نەسپەرین زیاتر کەمک ناگەمەنی. سا بۆچی پارمەت لە کرێنی خەسار دیکە؟

★ پێویست بە خواردنی تاپەستی ناگات. بەلام شەربەتی پرتاقاڤال یا لیمو یارمەتی کەم کردنەوێ ھەلامەتکە دەدەن.

بۆ چارەسەرکردنی کوکە و لووت گەرانێ ھاو جووتی پەسیو تەماشای لاڤەرمکانی داھاتوو بکە.

نەگەر پەسیوێکە لە ھەفتەیک زیاتر مایەموو، نەگەر نەخۆشەکی تایی لێوو و زۆر دیکوکی و بێلغەمی دەرمانەو (کەم لیک و کیم) و بە خێزایی ھەناسەیی دەداو ھەستی بەسنگ ئێشان دیکرد. لەوانەشە تووشی ھموکردنی قامیشە ھەواوەکان یا ھموکردنی سییەکان بووبی. (ل ۱۷۰ و ۱۷۱) لەو کاتەدا لەوانەشە پێویستت بە دژمکان بێ مەترسی پەسیو لە بەسالا چووان گەورەتر دیکە چونکە لەوانەشە بە ناسانی بکوری بۆ ھموکردنی سی ترسانک.

پێویستت بەدەرمان نابێ بۆ چارەسەرکردنی نازاری گەروو لە کاتی پەسیو دا. بەلام لەوانەشە ناوی شەلێن لە دەم و مردان یاریدە بەدات بەلام کە ئێشی گەروو لەکەل تایی بەرز لەنکاو روویدا، لەوانەشە ھۆکەیی ھموکردنی گەروو بێ بەستری تۆکۆکاس (میکروب) لەو کاتەدا پێویستت بە چاودیری تاپەت ھەبە (ل ۳۹۰).

خۆپاراستن لە پەسیو

★ خەوی تەواو: و خۆراکی باش یاریڤێ رێ بە پەسیو نەدان دەدات، ھەرودە خواردنی پرتەقال و تەماتە و ئەو میوانەیی کە ھیتامین؟ یان تەبابە یاریدەیی دەدەن.

★ بە پێچەوانەیی بڕوا باوەمکان، پەسیو لە ئاکامی سەرماوە نایەت، بەلکو لەرێی پەتا (دەرم) و دە لە کەسێکی تەرم کە کەسە تووش بوو کە ڤلیرۆس لە ھەوادا لە کاتی پێمێندا بلاو دیکاتەوێ.

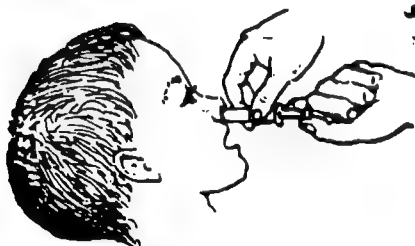
★ بۆ بەرگری لە تووش کردنی خەلکێ تر، لەسەر تووش بووی پەسیو بە تەنیا بخاوی بخەوی. و دوور لە منداڵان بێمێنێم و ھەرودە لە سەریمە کە دیکوکی یا دیکۆمێ دەم و لووت داڤوشی.

ناوی لووت هاتن و ناوسانی لووت

گرتنترین هوکنی ئاو به لووتا نوموستان و ئاوسانی پسیوو یا حاساسیعتی لووته (ئەلێرجیا، ئەمەت
لایەرمەکنی داهاستوو). لەوانەبە بوونی ریزەبەجی زۆر کەم لە لووت دا بێتتە هەموکەرنی گۆی لە منداڵان -
هەموکەرنی گەرفانو کەکان (سەلەنس) لە هەموودا.

بۆگەم كۆرۈنمەۋەي ئولتۇرغان لووت پەيۋىستە ئەسەرت ئەمانە بەكەي:

۱- مولود به وریلی بیومکرسه کلمی به به سمرنجی
بی-مرزی له لووت راکچیلبله دمروود (نعلماشی وینمه):



۲- فهرست دهجوانی هندی (کمی) نالوی سویر بکانه نالو لمبی یو:
هلیکوپتر نالو لووتوود نیمه یارددی ذیرم کردنم کلمهکه دمکات

۳- هه‌ل‌زینی هه‌ل‌ی ئه‌وی گهرم وک‌ه‌ل ۱۶۸ ئامازدی بۆ گه‌راود یله‌یه‌ر
په‌که‌ر یه‌وون له‌ئوسانه‌ی ئه‌ووت دمه‌دات.



۱- نموکسولانی که هست بهترینی گوی با هموگرینی گرهانه کانیان دمکن باش نمودی نووشی پسیو بود. دموتوان لموه رگرار بن بجمکر هینانی قمری دل نالوسلوی وک فینیلیرین (ل ۰۳۶۹ پاش نمودی کسر نلای خوی به لوونا وردیدی قمرمکن بکوره نالو ووتوه بجم شنوبه:



☆ بهر ت بهلادا خوار كرموه و بهلشن
دوو يا سئ فمتره بگيره كوونسي لوونسي
خوارموه. دوو دمقيله چلومرگه و بهلشن
پروئينيسمهكه دووباره كرموه بؤ كونهكه ي
تيره

ټاگدار کونډونه: لمسي چار زياتر لمټرۍ لايبري ټلوساوي له روزيکا بکال مهينه. هرومها لمسي رو زياتر بکاري مهينه.

الموانیه شروی لاهی نلوسان (که استایلفرینی یا همان شیوه درمانی نیلوه) یاریدهت بدات.

هوکړدنی گیرانوکه (ساینه سابیتس)

نمونه پټک هاتووه له هوکړدنی تیز یا کون کرده ی (بو مالومیکي دریز) شو
گیرانوکانه ی که له نیسقلانی سمرن و به لووتموه بڼده



نیشلکان:

★ نیش له روو و زیر چلوان لیره

نیشمکه زیاده دهنی که به نمری له نیسکه بده ی و کسهکه دمنووشنتیموه
(دچمیتیموه)

★ بوونی کمرسمیکي کمنی مستور یا کمنی بون ناخوئی زور جار لووت
دملوسی.

★ تاي بمرز (له همدی جاردا)

چارصمر:

★ نلوی خوی له لوت و مرده (ل ۱۶۴).

★ کمرمکی نلوی کمر بخمره سرمدم و چلوت.

★ قمرمیک به کارینه نلوسانی لووت لایمری وک هینیا یلفرین (بنور
سنفرین ل ۳۶۹).

★ دزی میکروبی به کارینه وک تتراسایکلین (ل ۳۵۳)، یا نمبیلین (ل ۳۵۱) یا
بمبیلین (ل ۳۴۹)

★ نمکر حالتی نمخوش چا نمبوو داوای یاریده ی پزیشکی بکه.

ریگرتن له هوکړدنی گیرانوکه

له کتی تووش بوون به پاسیو یا نلوسانی لووت همونده لووتت به ووشکی
به نیشتموه پمیرموی رینماییمکان بکه (ل ۱۶۴)

تای توژ:

لهوانیمه نلو به لووتنا هاتنه خوارموه و هست کړدن به نلوش له چلو

حساسیت دروست کات یا نملیرجیا له نکامی هملزینی شتیک له هواوه بڼی
(تعلاشا لایمری داهلوو).

حساسیتمه که له کتی دمس نیشان کراو زیاد دمکات له سال دا.

چارصمر:

دزی هیستامین به کار بینه وک کلورامینرا مین (ل ۳۷۱) یا دایمنیهایدریک

(درامین ل ۳۷۲) نموش وک چارصمری بو کیز بوونی دمیا (سمر سورانی
دمیا) به کارینت:



خو پراستن:

بزانه نموه چیه دصینه هوئی نم نلوش و سوور بوونموه (نملیرجیا) بو
نموونه پمیری مریشک یا توژ. تاد. همل ده پاریزی بی بکه.

ئەلچىيا (كلردانمەدى كلىرى جەسەسىيەت)

ئەلچىيا تۈۋىشى ھەندى كەسى ھەستىلار دەپنە لە رى شىقنى كە ھەلىدە مەنەۋە يا:

★ بە ھەستەدان.

★ بە خوارىن.

★ بە دەردى.

★ بە دەس پىۋەدان.

لەۋانچە ئەلچىيا سووك بى يا تۈۋىندۈ تىۋ بى. و لە نىشەنەكلى:

★ پەلەى سوور كە دەپنە ھۈى خارشەت يا پەلە يا كرى لە لەش (ل ۰ ۰)

★ ئۇ بە لووتەۋە رانەۋەستان و ھەستە كرىن بە ئالۇش و سووتەنەۋە چەۋان

(تاي تۈزل ۱۶۵)

★ وروژانى كىرو و بە زەھمەت ھەستەدان يا تەنكە نەفەس (تەمەشلا لا)

==

دەھاتەۋە.

★ بوورەنەۋە بە ھۈى ئەلچىيا ۋە (ل ۷۰)

★ سەك چوۋن (لە مەندالەن) ھەستىلار بە شىر - يەكى لە ھۈ دەمەنەكلى سەك

چوۋن (ل ۱۵۳)

ئەلچىيا ھەۋەردىن نەپە و ئاگۈيۈرەنەۋە. لە كەل ئومەش بۇ زانەن كە رەزەى

تۈۋش بوۋەكەن لە نەۋ كەس و كەرى ئەۋ مەندالەى تۈۋش ئەلچىيا دەپنە زۆرە.

زۆر جەل ئەۋ كەسەنە لە ۋەزىكى تەپەستى لە سەل دا زۆر تۈۋش دەپنە يا كەلى كە .

دەس بە شىقنى دەس نىشان كراۋ (تەپەست) دەمەن.

لە ھەۋكەرە پەۋەكەن ئەلچىيا:



ھەندى دەۋمان بە تەپەستى دەرد

پەشەلەن يا دەردى لە سەرامى ھەستە.

(تەمەشلا ۷۰)

تۈۋكى پەشەلە يا

ئەۋمەن تە

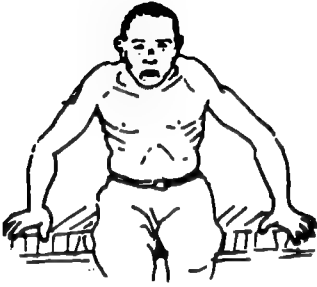
ھەندى خۇراك بە

تەپەستە مەس و

پەرە و قۇۋەكە

تە...

تەنگە نەفسى (رەبى) بەرھەنگ



نەوانەى تووشى تەنگە نەفسى دەپن دىمىنە مەكەنە قەيرانىكەمە
ھەنەسەدانى لى كەلدا زەھەتە. كۆي لى ھەنەسە بىگە لى كەلنى
ھەنەسەدانەمە (ھەمە دەرگەرن) بەلەم لى كەلنى ھەنەسە ھەنەسەنەمە (بۇ
ھەمە وەرگەرن) لەوانەسە پەنەست رەكەنەنەتە نەوانە لى نەوان
پەراسىوومەنەمە. ھەمەمە تووش بوو نەوانە پەنەستى لى ھەمە
وەرگەرن لەوانەسە لىنەمەنە و نەنەكەكەنە مەلە و شەن ھەنەگەرن و
لەوانەسە بۇرى خۇنەن مەلەن بىلەنە و زۆر جەل نەمە ھەلەتە تەي لى كەل
نەپە.

تەنگە نەفسى زۆر جەل لى مەندەنەمە دەس پەنە دىمەكە و لەوانەسە لى كەل تەمەندە بەردەوام پەنە و
نەكەنەنەنەمە بۇ كەسەنە تە. بەلەم لى مەندەنەمە بىلەنە كەسە و كەرنەنە تووشى تەنگە نەفسى بوون. بە
شەنەنەنە كەسەنە تەنگە نەفسى لى كەنەنە تەلەتە دا لى سەل پەلە شەنە خەپەرنە دەپن. لەوانەسە قەيرانەكە
پەش چەندە سەل كەشە بىكە بۇ نەمەزەمە (نەوانە سە، تەمەندە لى ۱۷۰)
ھەرانە تەنگە نەفسى لەوانەسە بە ھەمە خەرنەنە پە ھەمەزەنە شەنە پەنە كە دەپنە ھەمە شەنەجە بۇ كەسەكە
(تەمەندە لى ۱۶۶) تەنگە نەفسى زۆر جەل كە لى مەندەل دەس پەنە دىمەكە لى كەل پەسەنەنە سەكە دا. دەلە
راونە و تەورە بوون و ھەنەجەون رەلەنە ھەمە لى دەس پەنە كەرنە تەنگە نەفسى
چەنەسەنە.

★ نەكە كەسە تووشى تەنگە نەفسى بوو لى نەوانە دا. لى سەرنە بىبەنەتە دەرەمە كە ھەمە پەلەنە نەپە. نەرام
بەو لى كەل تووش بوونەدە نەرم و نەلەن بە.
★ كەل شەنەنە بەرنە چەنەكە نەوانە كەسەكە نەرم دىمەكە و ھەنەسە دانەكە شەنەنە دىمەكە. لەوانەسە
ھەمەزەنە ھەمە نەوانە پەرنەتە دەتە (تەمەندە لى ۱۶۸).

★ كە تووشى قەيرانەكە سەكە دەپنە نەپەرنەنە پە كەرنەنە (تەمەندە لى ۳۷۰)
★ نەكە تەنگە نەفسى بەكە تەونە بوو نەوانە دەرەنە شەنەنەنە بۇ كەورەنە نەپە دەرەنە، بۇ مەندەنەل
چەرنەكە نەوانەنە دەرەنەنە دەرەنەنە ھەمە
چەرنەكە سەنەنەنە بۇ بىلەنە بە كەورەنە
پەنەست بەلەم لى سە جەل زەنەنە مەنە.
بۇ پەنەنەنە تەمەندە (لى ۳۷۰)



★ نەكە تووش بوونە تەي لى بۇو يا نەكە قەيرانەكە لى سە رەزەنە بىرە نەوانە كەلەنە نەپەرنەنە (ل)
۳۵۳) يا نەرنەنەنەنە (لى ۳۵۲) بە كەرنەنە.
★ لى ھەندەنە ھەلەتە دىمەنە نەسكەسە دەپنە ھەمە قەيرانە تەنگەنەنەنە. لى كەلەدە پەنەرنەنە بە كەرنەنە
(لى ۳۶۳) بۇ مەندەنەنە تووش بوو تەنگە نەفسى نەكە كەمەنە لى تووش بوون بە نەسكەسە پەنەنە كەد
★ بەلەم نەكە ھەلەتەنە نەخۇشەكە چەنەنەنە. داواى پەرنەنە پەنەنەنە بە.
خۇنەسەنە:

لە سەر تووش بوو تەنگە نەفسى پەرنەنە لى خەرنەنە ھەمەزەنە نەوانە بىكە كە لەوانەسە بىنە ھەمە
تەنگە نەفسى ھەمەمە پەنەنە پەكە و خەرنەنە مەلە و شەنەنە كەرنەنە پەرنەنەنە رە مەدە بە نەوانە كەو
بىنە نەوانە. لى ھەندەنە ھەلەتە دا مەنەنە لى ھەمە پەرنەنە دەتە. لەوانەسە ھەلەتە مەندەلە
تووش بوونەكە پەش پەنە كە لى شەنەنەنە بۇ شەنەنەنە تە بىلەنەنەنەمە كە ھەمە پەكە تە و پەنە كەد تە.

نەكە نەخۇشە تەنگە نەفسى ھەمە جەرنە مەنەنە. جەرنە كەشەنەنە زەلەن بە سەمەنە دىمەنەنە و
تەنگە نەفسى بەكەش بە تەس تە دىمەكە

کوڅه

کوڅه یو ځوی نمخوښی نږه، به لږام یمنی له نیشانهکانی شو نمخوښی یانیه که تووښی ګروو سی یا بګ هواییمکان دمنی (که بریتیه له توری بوری هوا که دمچینه نلو سیپوه) نموه خستمیکه له همدی شو گرفتانهی دمنه هو ی کوڅه:

کوڅه ی ووشک له گل کمښی بملغم یا به بنی بملغم ★ پمسیو (ل ۱۶۳) ★ کرم - که له ناو سیپوه تی دمپری (ل ۱۴۰) ★ سیروزه (ل ۳۱۱) ★ کوڅه ی جگړه کنشان ل (۱۴۹)	کوڅه له گل بملغمی زور یا کم ★ هوکرښی برکه هواییه مکان (ل ۱۷۰) ★ تمغه نمغسی (ل ۱۶۷) ★ هوکرښی سیپکان (ل ۱۷۱)	کوڅه لکمل خیزه و همنسه در بزمحمت ★ گرفتګلنی در (۳۲۵ ل) تمغه نمغسی (ل ۱۶۷) ★ کوڅه رشنه (ل ۳۱۳) ★ وفاق ل (۳۱۳)
---	--	---

کوڅه ی درنیز خایمن (کون کرده) یا بهردموام ★ سیل (ل ۱۷۹) ★ کوڅه ی جگړه کنش (ل ۱۴۹) ★ تمغه نمغسی (قمرانی بک له دوا بک ل ۱۶۷) ★ هوکرښی برکه هواییه مکانی کون کرده (ل ۱۷۰) ★ نسغزیم (ل ۱۷۰)	کوڅه له گل خوین ★ سیل (ل ۱۷۹) ★ هوکرښی سی (بملغمی زرد یا سوزل ۱۷۱) ★ هوکرښی کریمی توند (ل ۱۴۰)
--	--

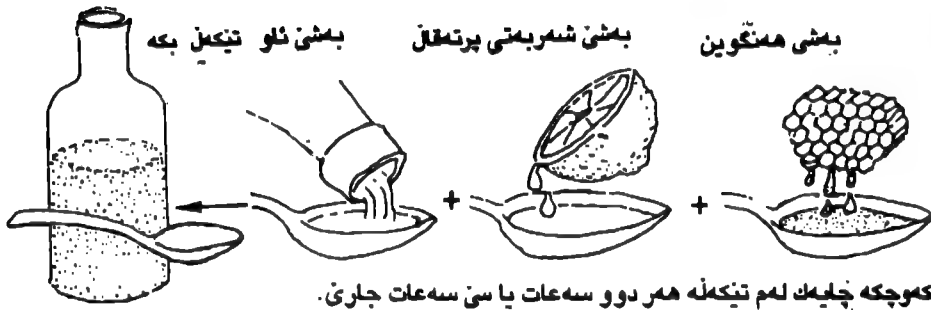
کوڅه ریښازی لمشه یو ځلوینګرښموی کو ښدای همنسردان له بملغم (کلم و کیم) و میګروپ له نه نمویه کوڅه بملغمی له ګلدا به هېچ درملنی وړ مګره یو دامرګانهوی کوڅه بملکو له سمرتو کوڅه نمرم که ی و کلمکه ښل و نمرم که ی یو نموی له دسی رګار بی.



چارمنری کوڅه:

۱- ګه ئی نلو بخورموه یو نموی کوڅه نمرم تر که ی و بملغم ښل که ی ښم ریښازه له هموو درملنی باشتره. (لوانیه خوارښی پوتاسیوم ښیواید یاریدمت دات (ل ۳۷۰)
هرموها هملزنی هملی نلوی کولو. له سمر کورسیک دانیشمو تلیی نلوی کولو له بهر دست داتی. سمرپوش بده سمرتلو و دهوری قلبه که یو نموی هملی ئی هملساوکه هملزی هملکه یو ملووی ده دملیفه چمند جاري له روژیکا هملزه.
پنیوښته همدی کس نه عناع زیاد که نه نلوی کولومومو به لږام نلوه کولومکه همر به تمنیش کاریکره.

۰- بۇ چارۋىسىز كىرىدىنى ھەممۇ بابىتەكلىنى كۆكە، بە تايىمىنى ئىوانەي
 ۋەشكەن دىمكى ئىم شىرووبانەي كۆكە بە كاربىنى



كەچكە چىلەك لىم تىكەلە ھەر دوو سەعات يا سى سەعات جارى.

۳- بۇ چارۋىسىز كىرىدىنى كۆكەي وشك و توند كە ناھىلى بىخوى، بىنويستە لە سەرت شىروپى كا كوادىنى تيا بى
 بىخوى (ل ۳۶۹) يا تىكەلە لە كلور ھىدرايت، ھىروما ھىبى ئىسپىرىن لە كەل كودائىن بە كاربىنە بۇ
 چارۋىسىز كۆكە.

۴- بۇ چارۋىسىز كۆكەي كە خىزە و تەنگە نەفەسى لە كەل بى. تەماشىا تەنگە نەفەسى (ل ۱۶۴) و ھەم كىرىدىنى
 بىرگە ھەموايىيە كۆن كىرىمكە (ل ۱۷۰) و كىرىتى دىل (ل ۳۲۵)

۵- ھەمۇل دە ھەر نەخۇشەيەك دىمىتە ھوى كۆكە و ھەمۇل چارۋىسىز كىرىدى دە. ئىمكەر كۆكە بۇ مەلۇمىكى دىرىز
 بەردىوام بوو، يا ئىمكەر خوزىن يا بەلغەمىكى بون بۆگەمىت دىت، يا ئىمكەر كەسەكە كىشى كەم دىكەت و لە
 ھەتلىسەداندە تەنگى دىمىتىنى ئىموا داۋاي يارىدەي پىزىشكى بەكە.

۶- ئىمكەر تۈۋىشى ھەر بابىتەكلىنى كۆكە بووى جگەرە مەكىشە - چۈنكە جگەرە سى تۈۋىسى زىيان دىكەت

بۇ رىگىرتن لە كۆكە جگەرە مەكىشە

بۇ چارۋىسىز كىرىدىنى كۆكە، چارۋىسىز ئىمەنخۇشەيە بەكە كە دىمىتە ھوى و جگەرە
 مەكىشە

بۇ كەم كىرىدەمۇ كۆكە و نەرم كىرىدى بەلغەم، ئلوى زۆر بىخۇ جگەرە مەكىشە



چۈنەيمىنى رىگەر بوون لە كلى سىيەكەن
 (شەنۇمىكى مەۋىسى)

كە كەسكى بە سالا چو يا لاۋاز تەنگانە دىمىتى
 لە رىگەر بوون لە كىم يا بەلغەم لە سىگىيانەمۇ لە
 سەرىمىنى كەل زۆر ئلو بىخۇاتەمۇ ھىروما لە
 سەرتە يارىدەي ئىم كىرەنە بەكە.

۷- يەكەم جارىۋاي ئى بەكە ھەمۇل ئلوى كەرم ھەمۇل
 بۇ نەرم كىرىدى بەلغەم.

۸- پاشسان ۋاي ئىكە لە سەرى جىن پال كەمۇ بە
 مەرجى سەرى و سىگى بەرمۇ خوار بە دەرۋە بى
 (تەماشىا وىنەكە) بە مېھرىبانى لە پىشتى دە تەكو
 كەمەكە لەمچىنى خۇى بىجوۋى و دەرچوۋىنى
 ئاسان بى (بە ئاسانى بىتە دەرۋە)

هموکردنی بابویرمکان

شمه هموکردنیکه له کیسه لوکه همواییمکانی که هموا دمکینهنه سیمکان، و کوکهی تیژ و کلمی له کلمه، یا بملغمی له کلمه هموکردنکه زور جار له ئهنجامی قایروسوه دمی، له بهر شهوه دژه میکروبییمکان زور جار به کلمه نایم ئهم دژانه به کارینه ئهگهر هموکردنکهی برهیمکانی هموایی له ههفتهیهک زیاتر بهردوام بوو و هیچ جابوونویمیکی له تهندرستی نهخووشکه نهیبینی یا ئهگهر نهخووشکه نیشانهی هموکردنی سیمکانی ئی دیار بوو (تساشا لاپهره‌ی داهاتوو)، یا ئهگهر کولیل له دمس گرفتگی کۆن کرده‌ی له سیمکان هه‌بوو.



سێتی گه‌ره‌ی دمی وک به‌ربهریل

هموکردنی بره‌ی همواییمکانی کۆن کرده:

★ کوخه‌ی بملغملوی و چمده مانقی یا چمده سانی به‌ردوام بێ جار جار کوخه‌که توند دمی و له‌وانه‌یه‌ کهسه‌که تایی ئی بێ نهخووش له‌م بایمه‌ کوخه‌یه و هیچ دادیکی له‌ دمس نهخووشی‌یه‌کی کۆن کرده‌ی تری نه‌بێ وک سیل یا ته‌نگه‌ تلمس، له‌وانه‌یه‌ تووشی هموکردنی بره‌ی همواییه‌ کۆن کرده‌ بووبی.

★ زور جار له " به‌ سالا چووان و شه‌وانه‌ی زور جگهره‌ دمکیشن رووددات.

★ له‌وانه‌یه‌ بیه‌ته‌ ئیمغزیم یا ئاوسان (شوش نهخووشی‌یه‌کی ترسناکه‌ له‌ سی و جابوونوه‌ی بۆ ئی) کهسه‌ تووش بوومکه‌ی ئیمغزیم به‌ زحمه‌ت هه‌ناسه‌ ددات و به‌ تاییه‌تی له‌ کاتی وهرژش دا.

چاره‌سه‌ر

★ واز له‌ جگهره‌ کێشان بینه

★ دهرمانی دژ ته‌نگه‌ تلمسی کیم ئیغدریتن یا شوفلینها تیا بێ وهرگره‌ (٣٧٠)

★ له‌ سه‌ر شه‌و کهسه‌نه‌یه‌ که‌ تووشی هموکردنی بره‌ی هموایی درێژ خایم بوون ئه‌مبسیلین

یا قتراسلیکلین به‌ کار بینه‌ که‌ هه‌ر جار ئی تووشی به‌ هه‌لامه‌ت و تایی به‌رمزه‌و تووشی دمی

★ ئه‌گهر نهخووش به‌ زحمه‌ت له‌ بملغم رێکاری بوو وای ئی که‌ هه‌لی ناوی گهرم هه‌لزی

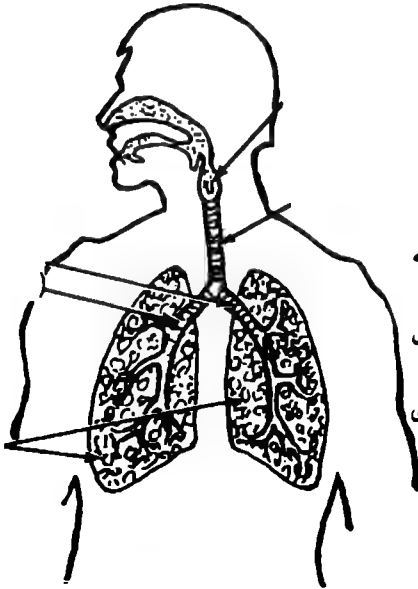
(١٦٨) و یاریده‌ی ده‌که‌ شێوه‌ موضعی‌یه‌که‌ به‌یرمو بکات بۆ رێکار بوون له‌ بملغم (١)

(١٦٩)



هوکړدنی سیمکان (سنگ) پنویمونیای.

هوکړدنی سیمکان هر کرښنکی توندی سیمکله. زور جار پاشی تووش بوون به نمخوښیمکی تری کونندامی همنسعدان وک سیروزه و کوکه رمشه و پسیو، و هوکړدنی بوری به هوايي سیمکان و تښته خلصی - یا هر نمخوښیمکی تر روو دمدات



نښانهکان:

- لمرزی له نکللو له پاشان تاي گرم
- همنسعدانی به پخلو لگېل همدی دسنگ یا خیزه لهوانیه
- همدووکونی لووت لگېل هر همنسه دانیک دا بگیری.
- زور جار تاي بهز (شیرمخوره و پیر و کسانلی لاواز تووشی هوکړدنی سی توند دصین بېمی تاي).
- کوڅه ی زور جار لگېل (بملغمی زمره، یا سموز یا له رنگی زمک یا تیکل به همدی خویڼ).
- ژان له سنگ (له همدی جار دا).
- کسکه زور نمخوښ دیار دصین.
- زام له دم و چلو لیوکان له زور حالت دا (۲۳۲ل).

مندای زور نمخوښ و که به هیواشی و به پخله همنسه دمدات که له پنجا جار له دحقیقیدکا همنسه دمدات ثلوا ټکمری تووشی بوونی به هوکړدنی سیمکلی همیه. ټکمر همنسعدانکه به پخله لهو قول یوو، ثلوا لهوانیه مندالکه تووشی ووشک بوونموه بوونی (۱۵۱ل) یا پخله دحکات له چولانموه همنسعدانی (۲۴ل).

چارصم:

★ چارصمری هوکړدنی سیمکان به دژمړیدمکان گیان پرکار دحکات. پېنسلین به کارینته (۳۴۹ل) یا حبسی سلفونامید (۳۵۴ل).

له حلقته ترسنگمکان پروکلین پېنسلین (۳۵۰ل) یو کده ۴۰۰،۰۰۰ ومده (۲۵۰) ملکم ۲-۳ جار له رۆژیکا یا نمسیلین (۳۵۱ل) میلر ۲۵ ملکم ۴ جار له رۆژیا به کارینته. یو مندالان له چارکه زمیکوه یو نیو ژمی کوروی بو به کلر بینه. نمسپلین به کار بهینری باشتره ټکمر تمنی مندالکه له شمش سال کمتر بوو.

★ ټسپرین یا ټسیتا مینوفین به کار بینه (۳۶۵) یو کم کردنموه یو تلو نمیشتنی ټلزار.

★ شلمسني زوری بدمری. ټکمر نمخوښ نمیتوانی بخوات ثلوا خوراکی شل یا شروبی دژ ووشک بوونموه ی بدمری (۱۵۲ل).

★ کوڅیم کرموه و بملغمه کرموه له ری زور ټلودان به نمخوښ و بهینله هملی ټلوی گرم هملزی (۱۶۸ل). ریبلز شویوینمکمی بو رکار بوون له بملغم به تماشای (۱۶۹ل).

★ ټکمر همنسعی که سمکه خیزه ی له کتل دا بوو ثلوا دهرمانی تښته نطسعی و طنیهیرین یا ټسپرین یاریده ی دمدن.

ههوکردنی جگه (هیپاتایتیس)

ههوکردنیکی هلیوسییه نووشی جگهر دینی، و لهوانییه سووکه تایمکی لهکهل بنی زور جار نهخوشییه که له مندا آن دا سووکه و لهگهرهش دا ترسناک تره.



ککسکه به شینو میستی گشتی نخووش دمبی بو ملووی دوو هملته و بو ملووی نیوان دوو تاسی ملنگی تریش
لاوازدمینی.

چارمسلم:

★ دژه زیند مکان بو چار مسهر کردنی همو کردنی جگهر به کعلک نایمن. ولعوانیه همدئی دهرمان زیاتر زیان به جگهر یگیمین. هیچ دهرمانی به کار مهمنه.

★ له سەر نەخۆشه پشوو بدات و شلامنی زۆر بخواتمه. ئەگەر زۆربهی خۆراکمانی و مکتەرموه ئهوا شەڕمانی پێتەقل و میوهی تری لهگەڵ شوڕای مریشک یا هەر پروتینیکی تری بدمێ (۱۱). لهوانهیه خوارینی ههتاهه بمانگهێتی (یاڕیدهی بدات).

★ بۇ چارەسەرى رىئائىيەت (نەمەشال ۱۶۱).

★ که نه خوش توانای خوار دنی دمگیر نه بود ژمینی بوخته‌ی خوراکي پر گمراو پروتینی بدری و دت فاصولیو گوشت و مریشک و هنلکهای کولایو. بارز خوراکي جور که، می معنوشه.

خود پاراستن

★ ههوکرینی جگەر به پەتاله بیسانی کەسیکی نووش بو بۆ دەمی کە سیکێ تردەگوازینەوە لە ئێی خۆراک و تلوی ئەلۆد، بۆ ئەمەشتینی نووش بوونی خەڵکی یەوسێستە بیسان، کەسێ نووش بوو چال کرێ د

بسووتیفیری و له سپر کسه یاریدرمکبه که هه جاری له تووش بوو نزیک دمیتموه باش دمس بشوات

ھەر چەندە لەوانىيە بېگوزنەو بۆ كەسكىنى تىز جا لە ھەر ئىكەم بېنويستە ھەموو ئىندامانى خېزانەكە

پایه نهم: ریاضیات، علوم، فارسی، هنر، ورزش، مطالعات اجتماعی، انگلیسی، هدیه‌های خدا، قرآن و معارف اسلامی، سلامت، ایمنی، و تفکر.

★ ئىلگىر كېرەنمۇ، لىۋانىيە ھۆكۈمىتى جەمەلە رەئىس دەۋرى بېسىمى بىلەن بىرلىككە كەلگەن بولسىمۇ، لېكىن ئۇنىڭ ئىچىدە بىر قىسىم ئىشەنچسىزلىك بار. دەۋرى (سىرتقى ئىشەنچسىزلىك) بىلەن ئۇنىڭ ئىچىدە بىر قىسىم ئىشەنچسىزلىك بار.

هموکردنی جومگهکان (نهرثرايتس)

زۆربهی هموکردنه کۆنکردنکی جومگهکان له گهرووه چلبوونوميان بونییه. به لām ئهم رینمایي یلنه بمرهوبکرین به کملکه:

★ پشوو: پاريز له کاري قوورس بکه دمبته هوی خشی جومگهکان. ئهگهر هموکردنی جومگهکان بووه هوی بمرهوبوونهوی گهرما. ئهوا خهوتن له روژدا. و نلوه نلوه یاریدهی گهم کردنهوی ئازارکه دمدات.

★ گهرمکی ئلوی گهرم (پارچه قووملشی نهر کراو به ئلوی گهرم) بخهرسر جومگه به ئیشهکه. (ل ۱۹۵).

★ ئهسپهرین یاریدهی دامرکانهوی ئیشهکه دمدات به لām پنیویسته بهریژهیهکی له عادت به دهر به کار بێ. سێ یا چوار حبب تا شش جار له روژیکا بخۆ. ئهگهر ههستت به گوی زینگانهوه کرد، ئهوا گهمی ئی بخۆ. بۆ وهلاوونانی گهرتکانهی گهرمه که له ئاکامی ئهسپهرینهوه دین پنیویسته له سهرت له کاتی خواردن دایا لهگهل شیر یا کاربوونلتي سودا یا لهگهل ئلوی زۆر ببخۆی.

★ پنیویسته ههلسی به ههندی وهرزی سووک که یاریدهی جووانی جومگه هموکردنه بدات.



ئهگهر تهنها يک جومگه ئهواسو گهرم بوو، ئهوا لهوانهیه زۆر هوی کردووه. به تاييمني ئهگهر ههستت به تا کرد. دژه زیندمکان وک پهنسلین (تەماشال ۳۴۹) به کار بینه و داوای یاریدهی پزشکی بکه.

لهوانهیه ئازاری جومگه له مندالان و تازه پێگهشتوان نیشانهی نهخۆشییهکی ترسنگی تروک ههواي جومگه (تای روماتیزمه). یا تایل ۳۱۰ یا سیل (ل ۱۷۹) بێ.

پشت ئیشه.

پشت ئیشه ههندی هوی ههیه، ئههه ههندیکهانه



● ئیشهی پشتی کۆن کرده له به سالا چووانی زۆر جار هموکردنی جومگهکان دمبته هوی.

● لهوانهیه ئیش کۆن کرده له سهرووی پشت که کۆخهو گهم بوونهوی کیشی لهگهل بێ ههملایی بۆ نهخۆشی سیل سهرمهکان (ل ۱۷۹).

● لهوانهیه ئیشهی نلوه راستی پشت له مندال ههملایی بۆ نهخۆشی سیل له بربرهی پشتی و به تاييمني ئهگهر گری ئیا بێ.

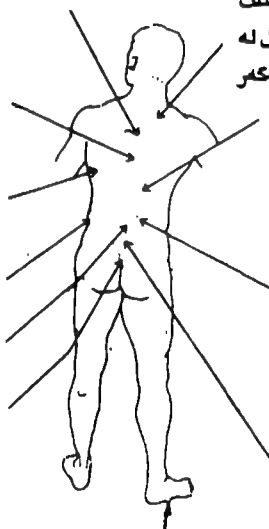


● ئیشهی له لای سهرووی راستهوه له پشت لهوانهیهیه که گهرتیکي زراومه رووبدات (ل ۳۲۹).

● ئیشهی توند یا کۆن کرده لهردا لهوانهیه نیشانهی گهرتیکي کۆ ئهدامی مین بێ... (ل ۲۳۴).

● ئیشهی خوارووی پشت له ههندی ژانف دا له کاتی سک پریدا یا له کاتی حمیز دا ئهسلاییه.

● ئیشهی له زۆر خوارووی پشت لهوانهیه نیشانهیهک بێ که گهرتیکي مندالان یا ههملکهکان یا دهرگای به دهن بێ.

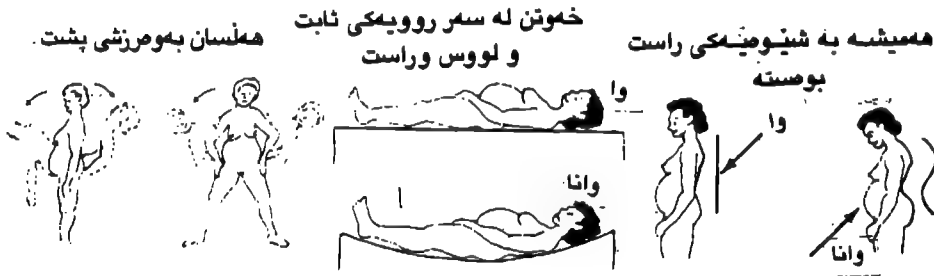


● لهوانهیه ئیشهی خوارهوی پشت که توندی و لهنگلو دهرکوی له کاتی لهش توند کردن یا قورسابهک ههملگری نیشانهی خزانی ئیشهی بربرهی پشت بێ و له نیشانهکانیشی به تاييمني که بهکێ له پهیامکاني یالاگهکاني به ئیش بێ یا لاواز یا سهرین

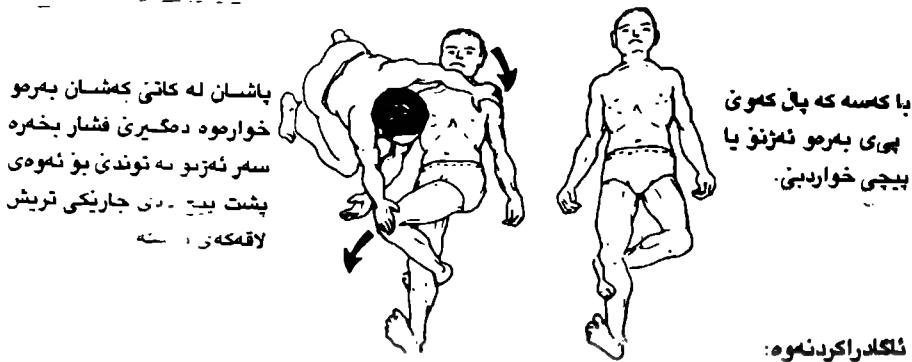
● وهستان و دانیشتنی ههله لهگهل شوژکردنهوی شان هوییهکی بلوه بو ئیشهی پشت.

چاره سرگردنی نازارمکانی پشت و خواباراستن:

- نمکمر نیشی پشت له ناکامی سبیل یا هموگردنمکانی کو نمدامی میز یا نمخوشی زراو بی پیویسته چارمسری هوکه بکهی. داوای یاریدهی پزشکی بکه نمکمر گومانت له بوونی نمخوشییمکی ترسانک بی.
- بهلام پشت نیشی سووک، (لوانمش نیشی سک پریی)، دمکری رئی بی ندهی بعم شیوانهی خواردموه:



- نوسپرین و کمرمکی گرم (ل ۱۹۵) نیشی پشت کم دکاتموه.
- نیشی خوارووی پشت له هملگرتشیشتی قورشموه یا تمکانی هاتنی دمکری زووی ریگار بی بعم شیویمه



نلگداراگردنموه:

- نم و مرزشه مکه (تافی مکرموه) نمکمر پشت نیشمکه له ناکامی بمریوونموه یا پیکر بی
- نمکمر پشت نیشمکه له نکلو بوو پاش نووشتانموه یا هملگرتنی شتیکی قورس بی و نیشمکه له کاتی چممانموه توند بوو و مک نیشی چمقوی تیزوا بوو و نمکمر نیشمکه کمیشته بی یا بی س و لاواز بوو، نموا حالتهکه ترستانکه، لموانیمه یمکی له دهماره (رمکه) کانی بی که له پشتموه دی تووشی - دینسک - بووبی خرابی (کرکراکای نیوان نیشقنمکانی پشت).

باشترین شت بیکهی نمویه له سر پشت بو چمکد روژی پال کموی لکمیل نموهی شتیکی نمجوول بخمیته ژیر نهژیو و پشت وسمرت لموانیمه یاریدهی چلبوونموهی حالتکمیدات



- نوسپرین بخوو کمرمکی گرم به کار بیننه نمکمر جالتمکه له چمکد روژیکا چانبوو نموا پیویسته بکرنیموه پرس کربن به پزیشک..

شى بوونىمەۋى بۆرى خۇيىن (دەۋالى Varicose)

ئەۋ دەۋالىيە ئۇسۇلىنىڭكە ۋە پىنج بېنج بوونى خۇيىن ئۇمرە زۆر جار بە ئىش دەپتى. دەۋالى زۆر جار لە سالما چوۋان يا لە سك پىر يا لەمۇ ئۇنىڭى كە ئۇمرىمكى زۆر مىدالىنن ھېتۇلە دەپپىزى.



چارىسىر

ھىچ چارىسىرىك بۇ دەۋالى ئىيە بەلەم ئۇ شىتەنە يارىدەي كىم كرىنمەۋى ئازارە.

★ زۆر مەۋستە بەپىزە ۋە زۆر دامەنىشە. ئەمگىر پىنۋىستى كىرە بۇ مەۋىمكى دىرېز دانىشى ئەۋا ئاقىكەرمەۋە پىل كەۋى ۋە لاقىكەنت بۇ مەۋىمكى كىم بەرگەپتەۋە ھەر نىۋ سەلت جارى. با لاقىكەنت لە كەلى خەۋىن دا بەرژىن (بۇ نەۋىنە بىئەخەرە سىر سىرىنى).

★ كۆرمەۋى (كەلسات) لاسىتىكى يا پىچەرى لاسىتىك لاقىت بېستە بۇ ئەۋەي خۇيىن ئۇمرىمكىن لە جىنى خۇيى بىمىنى. ۋە لە كەلى خەۋەدا ئەم پىچەرانە داكەنە.

★ چاۋدىزى كرىنى بۆرى خۇيىن ئۇمرىمكىن بىم شىۋىيە دەپپتە بەر بىستى لە روۋدانى ھەۋەرنە كۆن كىرەمكىن يا روۋدانى زامى خۇيىن ئۇمر لە پەلەنەمكىن (۲۱۳).

مايسىرى.

مايسىرى بابەتىنىڭكە لە دەۋالى خۇيىن ئۇمرىمكىن كۆم ۋە لە ھەلەت يا لە كرى دەپتى. لەۋانە ماسىرى بە ئازارىن ۋە بەلەم تىرىنىك نىنمايسىرى لە زۆر ھالەت لە كەلى سك پىر بوون روۋەدەن ۋە پاشان نامىنىن. ★ شىرى ھەندى رومكى تال خىستەنە سىر مايسىرى لەۋانەيە كەمى كاتەۋە. لە بەر ئەۋە تەمەمىل مايسىرى بەكەر بېنە (۳۷۵).

★ لە ئۇي كەرم دانىشتىن بە كەلك دى ۋە دەر كۆم شۇرىن لە پاش پىسايى كرىنىش بەكەكە. ★ لەۋانەيە گىران (گرفت) ھۆيەك بى لەروۋدانى مايسىرى ۋە لە بەر ئەۋە پىنۋىستە گە ئى مېۋە بخورى. بەلەم لە ھالەتى ھەۋە كرىنى مايسىرى يا مەپپىنى خۇيىن لە ئۇي دا بەفەر خىستەنە سىرى لەۋەتەدا بەكەكە. ★ لەۋانەيە مايسىرى كەۋە پىنۋىستى بە غەمەپپىنى تەنتەرىگىرى بى. پىرس بە پىزىشك بەكە.

ئاوسانى پىكان و ھەندى بەشى لەش.

لەوانىيە ئاوسانى پىكانى مەدال لە ئاكىمى كەم خوينى يەمە بى (۱۲۵) يا لە بەد خۇراكى يەمىنى (۱۰۷) لە ھالەتە تەندەمەن لەوانىيە ئاوسانى دەم و چاۋدەس رۇوبەت (۱۱۲).

لەوانىيە پىنى ئىن لە سى مەنكى كۆتەلى ھەمەكە بىلەسنى. ئىمەش ھالەتەنكى تەسەنكى نىيە ئىمە لە ئاكىمى ھەسلى مەدالەكەيە لە سەر خوين ئاۋەمەنكى كە لە پىۋە دىن جارى لەمخوين دەمەن. بەلام ئەگەر روو ئاۋەسە لەمەن دەستەمەن و ئەمەكە توۋشى سەرەمەنكى يەگەرتى بىنەن بوو و مىزى كەم يەمە لەوانىيە توۋشى ئەھراۋى بوۋنى خوينى بوو بى (ئەھراۋى بوۋنى خوين ئىكەلەمەسسىيا يا ئال بىرەنەمە (۲۴۹) ھەمەنە بۇ داۋاى يەلەيدى پىزىشكى

زۇر جارىيە سالا چوۋان توۋشى ئاوسانى پىكانىن دەمەن لە بەر بەدى سوۋرى خوينىن ئىكەم كەتەنكى زۇرەن بە دانىشتى بىرەيتە سەر لە يەك جەدا. جا ئاوسانى پىنى لاي ئىوانە لەوانىيە ئارمەتەنكى يەكەنكى دەل بەگەمەنكى (۳۲۵) يا ئەمەشەمەنكى گورجەلە بەگەمەنكى (۲۳۴).

چارەسەر:

بۇ كەم كەرنەمە ئاۋەسەن پىۋەستە چارەسەرى ئەمە ئەمەشە بەكەن كە دەمەنە ھەي. خەي لە چىشتە دا بەكەم مەمەنە ئىكەم بە كەرت مەنە با كەم بى. بەلەتەنكى چا (كۆلەمە) كە مەزۇر پى دەمەن (مەز ئاۋەسەن) لەوانىيە يەلەمەنكى (۱۲) بىجەكە لەمەنە ئەمەشە بەكە:

كە پىكانت دەمەنكى:

دەمەنكىشە پىكانت شۇرەمەتە بەرەمەنە بەرەمەنە چۈنكە ئەمە ئاۋەسەنكى زىادەمەنكى.



قوربوون

قوربوون كۆننىڭ يادىنىڭكە لە كۆشتى دا پۇ شىرى سىك. ئىمىش رى بە ھىندى رىخۇلە دەدات كە بىنتە دىرمۇدە وگىرىپكە لە ژىر پىستىمۇدە دوست بىكت. فىق پاش ھىلگىرتى شتى قورس يا قىموت كرىنى كلى بىرمۇدان روودەدات. ھىندى مىندال لە داپك دىمىن و تووشى فىق بوون (۳۱۷). فىق لە پىلوان لە نىزىك بىرمۇدە رىنمۇدە بلو بە لام ئاوسىنى رىزىمى لىمىلۇ يەكەنىش دىبىنە ھۇى ئاوسىنى بىرمۇدە.

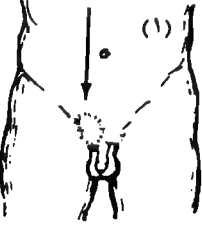
زۇر جار فىق لىرە دىمىن
رەزىمى لىمىلۇ دىمىن



دىمىن بىم شىمىيە بە پىنچەت ھىستى



زۇر جار فىق لىرە دىمىن



لەكىل كۆخىدا ئا ئاوسى



فىق لەكىل كۆخىدا دىمىلۇسى

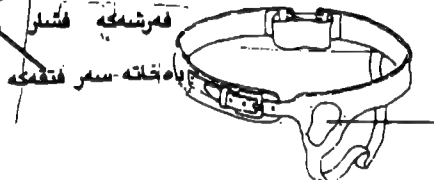
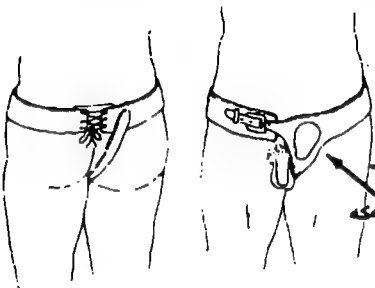


چۇن خولە فىق دىمىلۇسى

بىم شىمىيە شتى قورس
ھىلگىرە.

چۇن لەكىل فىق دا دىمىنى

★ خوت لە ھىلگىرتى شتى قورس بىلارنىز
★ پىشتىوين بىستە بۇ ئىمۇدە فىقكە لە ژوورمۇدە بىمىننىمۇدە.
چۇننىمىنى ئامادە كىردىنى پىشتىوين



ئىلگىدار كىردىمۇدە. ئىلگىر لەنكە فىقكە كىورمىو و ئىشى لەكىل بوو ئىمۇ لە سىر پىشت پال كىمۇ پىنچەت
بىرمۇدە ھىلگىرە و بە مېھرىبانى فىقكە بىلە سىر گىر بە رىبۇمۇدە بۇ كىراندىمۇدە بىرمۇدە
ئىلگىر نىمىتوانى بىگە رىبىننىمۇدە.
ئىمۇ داواى يارىدەى پىزىشكى بىكە.

ئىلگىر ئىشەكەن زىاد بوون و رىلەمۇدە - سىرى كىرە كە سىكە ئىلگىر پىلەى كىردىنى ئىلگىر ئىمۇ
لەمۇدە مېھرىبانىمۇدە بە و لەمۇدە بىلە سىر گىر بە رىبۇمۇدە بۇ كىراندىمۇدە بىرمۇدە
ئىلگىر نىمىتوانى بىگە رىبىننىمۇدە.
ئىمۇ داواى يارىدەى پىزىشكى بىكە.

ګمښکه (یا هازان)

کسسه تووش بووه که کسینکه به خیزایی له خوی دمچن و دمی به جوړه سیر و هازان (ګمښکه) دکا. **نم ګمښکه** به گرفتګی میښکوه سرهملدا. لهوانیه نم ګمښکه له مندان به هوی بمرزبوونهوی ګرمی یا ووشک بوونهوی توند رویدات. له حالتی کسانو زور نمخوښی لهوانیه هوکړدنی پېریدی میښک هویمکه بڼی. یا لمرزوتا له میښک یا زهرای بوون بڼی. **نمکر دوو دل بووی** له ګمښکه لهوانیه نموه نیشلنیک بڼی لمخنی.

■ **هول دصیروکیه** له ممر هوی **نمکر** چارصسری دروست که ی **نمکر** کرا.

■ **نمکر** تایی مندانیکه زور بمرزبوو. **هول** ده دایګری به **نلوی** سار (۷۶ل).

■ **نمکر** مندانیکه تووش ووشک بوونهوی بڼی **نموا** هوښیګی شلمسمنی دل ووشک بوونه بدری و به لام به **هواشی** و له **سرمخو** و داوی یاریده پزیشکی بکه.

■ **نمکر** لیرمدا نیشلنیکانی روودانی هوکړدنی پېریدی میښک **هېوو** (۱۸۵ل) دمی به چارصسری لغوری بکو داوی یاریده پزیشکی بکه.

■ **نمکر** کوملت بمرمو تووش بوون بلمرزوتا له میښک چوو (۳۵۸ل) دمزیګی **مکړو** کون له کسسه بده (۳۵۷ل)

فی

فی دمیښته هوی **هزان** (ګمښکه) لهو کسسه هوی زور جار نلسلی دیارن. لهوانیه ملوه فی که له چند سعاتیکوه بؤ چند روژی یا چند هفتیه یا چند مانگی بخیامنی و لهوانیه کسسه له هوش خوی بچتی به هوی **نوه** و تووشی ګمښکی توند دمیښ و چلومکلی بمرمو دواوه دمچن. له حالتی نلسلنیکانی فی کسسه بؤ ملومیکمی کم توازونی خوی له دمی ددات و لهوانیه هلسنه همدی چوړه سیر یا هلس و کموتی سیر بکت. فی له همدی خیزاندا به رګمکی بلاوه. یا لهوانیه به هوی له ناو چوړی بختی له میښک بڼی له کلتی له دایک بوون دا. یا تایی بمرز له کلتی منداندا یا به هوی بوونی ګمراي کرمی تاقانه له میښک (۱۴۳ل) یا کیسی **نلوی** سگله.

فی **ناکویزیتوه** (کس فی ناګریتمو زور جار له کلت کسسه) به دریزایی تمسمنی له کلیا دمیښتوه. به لام مندان لهوانیه همدی جار فی چاپنه وه.

دصرمانی ری کرتن له فی.

بیښنی: **نم** دمرمانه نمخوښی فی چارصسر ناکت به لام ناهیل فی رویدات و پښوښته زور جار دمرمانه به دریزایی تمسمن بکاربڼی

★ **فینوبار بیتال** زور جار فی کونترول دمکت و **نموش** کم نرخه (۳۵۳ل).

دایفینايل هاندا نتوین نه حالتی **سرینکوفنی** دمرمانی پښوو به کلت دی. به کار هینلنی **نم** دوو دمرمانه بیکمکه لهوانیه له همدی حالت دا پښوښته بڼی. بمرجی کمترین زمی له توانا بوو بؤ نه میښتنی فی بکاربڼی.

له کلتی تووش بوونی یکنی له خلکی به فی:

★ **هولده** تووش بووه که له خو نریعت دان دوور خیمتوه.

همسو شته رمق و تیژمکلی فی دوور خیمتوه. **پلرجه** داری یا دار ګمښلشی

بخمره نیوان داندانکلیتوه بؤ نموهی زمینی خوی نمکزی.

★ **پاش** تمواو بوونی (که تووش بووه که ملندو **خوالوو**

دمی لښکره بڼی

★ **نمکر** ملوه فی که دریزه کیشا دمزیګی دایزیهلی له

(فلیوم)

فینوبار بیتال ریزه زمکان له ل ۳۷۳ و ۳۷۴ دمیښتوه. زمیکلی نری بدری **نمکر** پاش ۱۵ دملیکه (که نموستا



برگه‌ی نه و نه خوشی‌یه ترسناکانه‌ی که پیویستیان به جاودیری پزشکی تاییدت هه‌یه ۱۴

زۆر جار چابوونموه له نموختشینانی که ئهم برگه‌یه بایسان دمکات قورسه یا محافه بهینی یاریده‌ی پزشکی، و زۆریان پیویستیان به دهرمانی تاییدت هه‌یه که وەدەس هینانی قورسه له ناوچه گوندنیشنه‌کلن دا.

هه‌روما چارەسەرە خۆمانی‌یه‌کان به کەمک نایەن بۆ چابوونەویان، ئەگەر یەکێکێک تووشی یەکێکێک له نموختشینانه بوو ئەوا له سهریمتی هه‌وێ وە دەس هینانی یاریده‌ی پزشکی بدات، و هه‌ر چەند پەله‌ی ئێکرد ئەوەندە به‌ختی له چابوونموه زیاتر ده‌بێ.

ئەگاداری: زۆر له نموختشینانی ئهم تۆژینموه‌یه له برگه‌کلانی تردا بای ئێ دمکات له‌وانه‌یه ئه‌ویش ترسناک بێو پیویستی به یاریده‌ی پزشکی بێ، به نیشانه‌کلانی نموختشی‌یه ترسناکه‌کلن دا بچۆرموه‌ی ۴۲.

سیل (گرێ سی)



نەخۆشی سیل نەخۆشی‌یه‌کی کۆن کردیمه (ماوه‌یه‌کی درێژ به‌ردەوام ده‌بێ و نزمی‌یه (بەئاسانی بۆ دەرمان‌نە‌یه). وه وانیه تووشی هه‌موو کەسێ بێی به‌لام زۆر جار کەسانێ نێوان پەنزه سانی و سی سانی دەرمان‌نە‌یه، به تایبەت ئەوانه‌ی لاوازو به‌ر خۆراکێ و ئەوانه‌ی ئەکەم خەڵکێ تووش بوو دەرمان چابوونموه له نموختشی سیل دەرمان ئەکەم ئەوه‌ی که هه‌زاره‌ها له تووش بوون هه‌موو سانی به‌ر هۆیه‌وه دەرمان، چارەسەر کردنی ئهم نەخۆشی‌یه له سهرماوه‌ فاکتەرێکی گرنگه‌ له خۆپاراستنی چارەسەر له‌به‌ر ئەوه پیویسته شارمازی نیشانه‌ی سیل بێ و ئەوه رەجاوله‌که‌ی.

نیشانه‌ی باوه‌کلانی سیل:

- کۆکه‌ی درێژ خایه‌ن به تایبەت پەش له خه‌و هه‌لسان
- به‌رزبوونموه‌یه‌کی سووک له گه‌رمای پەش نێوسوان ئەکەم تایی شه‌و
- له‌وانه‌یه. ئێش له سێک یا له به‌شی سه‌رووی پشت رووبدات
- له دەست دانی کێشی درێژ خایه‌ن و لاوازی به‌ردەوام و به‌رمو زیاده

له‌ حاله‌ته‌ ترسناکه‌کلان یا نەخۆشی‌ی پێشکه‌وتوو

- کۆکه‌ی خۆپنای (زۆر جار خۆپنی که‌م یا زۆر له هه‌ندێ حاله‌ت دا)
- پێستی زه‌رد وەک مۆم.
- که‌رخێ له ده‌نگ (حاله‌تی زۆر ترسناک)

سیل زۆر جار له‌سی روودادات به‌لام له‌وانه‌یه کەر له هه‌ر به‌شێکی تری له‌ش بکات. ئەگەر تووشی مندالی بوو له‌وانه‌یه بێینه‌ هۆی هه‌وکردنی به‌ردی مێشک (۱۸۵) به نێسبەت گه‌رمه‌کلانی پێست که له ئەکله‌ی سیلن به‌گه‌رمو. ۲۱۲

ئەگەر وا ھەست (گومان) دەمەى كە تووشى سىل بووى.

پىۋىستە پەلە بەكى لە داواكردنى يارىدەى پزىشكى كە ھەست كە بە يەكەم نىشانەكانى سىل پىۋىستە لە سەرت بچى بۇ بىنگەى پزىشكى بۇ فەھس (تەبىرىنەمە) ى پىلەت و قىشك و مرگرتن (ئەشەبە و پەشكەنبى بە ئەفەمەكەت بۇ زانىنى ئايا تووشى سىل بووى يا نا، لەگەنى وولاتان دەرمەنەكە بە خورابى دەرى، لەوانەبە دوو يا سى لەم دەرمەنەت بەدەنى.

■ دەرى سەرىتەماكىسەن (۳۵۵)

■ ھەبى ئابزۇنىازىد (۳۵۶)

■ ھەبى پەس تەشەلۇكى ئەمىنو سەلىسەك (۳۵۶)

■ ئايا سەتيازۇل (۳۵۶)

■ ھەبى ئەنەمەبوتول (۳۵۶)

★ گەنگ ئەمەبە ھەبەكان بە گۈيرەى رەنەمەبەكان بىخۇى پىۋىستە دەرمەنەكان دا دوانى ئى بىخۇى (بۇ مەترىس و ئەگەدارى بەكەرەنەنى ئەم دەرمەنە چاۋى بە ۳۵۶ و ۳۵۵) بىخەنەنەمە.

★ پەيرەمۈى بەكەرەنەنى ئەم دەرمەنەكە بەكە تەكە پزىشك يا كەراى تەندروستى ئەگەدارت دەمەتەمە كە تو چەبەۋىتەمە مەۋەستە لە بەكەرەنەكان كە ھەست بە چەبەۋەنەمە كە چۈنكە چەبەۋەنەمە لە نەخۇشى سىل لە وانەبە سەنى يا دوو سەل چەسەركەردى بۇى.

★ با خۇراكت چەك بى تادەتوانى پە پەرتەن و لەتەمەن و پەروۋە بىت (۱۱۰-۱۱۱)

★ پەشەۋ زەروۋى بە پىۋىستە خۇلە كەلەدەى تەكە ھەتەمەكە چەك دەبى و پەشانە ھەۋل مەدە خۇت مەندەۋ كەى تارادەى ھەنەسە تەندە بوۋن ھەۋل دە پەشەۋ خۇراكى چەك دە دەس بىنى.

سىل لە ھەر بەشەنكى لەش بە ھەمەن شەۋازى سىل سەمەكان چەسەركەرى ئەمەندالانەى تووشى سەر بوۋن لە پەربەرى پەشەنەن لە وانەبە پىۋىستەكان بە ھەمەلەتەنى نەشەركەرى بىنى بۇ نەمەشەنەنى (رەى نەدەر ئە) ئەلەبە.

نەخۇشى سىل زۇر زۇر ئى دەمەرتەمە (بەلە دەمەرتەمە) ئەمە كەسەنەى لەگەل كەسەنكى سەلەۋى دەزەن بە تەبەتەندالان زۇر لە بەرن بۇ تووش بوۋن بە سىل.

ئەگەر يەكەى لە ئەندامانى خەزان تووشى سىل بوۋە

● پىۋىستە فەھسى سىل لەسەر ھەمەۋ ئەندامانى خەزان بەكەى.

● پىۋىستە ئەندالان دەى سىل بەكەرتەن.

● پىۋىستە خۇراكى بەبەت بىخۇرى ئە ئەندالان بە تەبەتەنى (۱۱۱)

● پىۋىستە تووش بوۋ بە سىل لە ئەندالان جە بەكەرتەمە لە ھەدەمەكى تەبەتە ئەمەندەى كە كەكە ھەبى

● پىۋىستە لەسەر تووش بوۋى سىل شەنى بىخەتە بەرەدەمە كەمەخۇنى و نەبى تەف رۇكەتە زەۋى

● پىۋىستە ئەندالەكە بەرى بۇ بىنگەى تەندروستى ئەگەر گومانى ھەبەۋ لە تووش بوۋن بە سىل -

ئەگەر كۇخەكەى بۇ مەۋەى دوو ھەفتە يا زەتەر لەگەل مەۋە.

● يەكەسەر چەسەركەرى سىل بەكە، ئەۋەى لە سىل رەكەرى بىنى بەلەۋى نەكەتەمە.

چەسەركەرى خەزاۋ ئەۋاۋ گەنگە لە خۇپارەستەن لە سىل

هاریبون (نان گیری)



نمخوښي هاريبون بهموي قهبي نلازمېښي
نان څرموه دمېن زور جار سمېښكه يا پېشېله
يا چمېله يا څوركه يا رڼوي به، هر ووما
شمېسمه كوښره و همدې نازه نلرېش
ډمگري هم نمخوښي به بلاو كېموه.

نېشانمكاني هاريبون (نان گیری) له نلازم دا

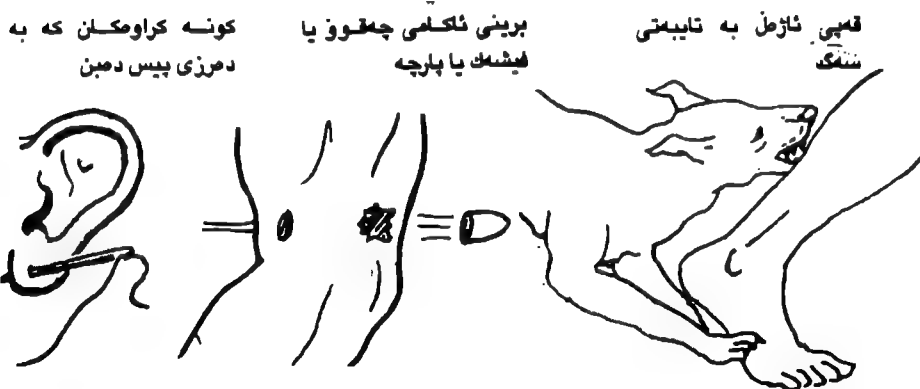
- هلس و كموتې سمير - څمنك له همدې جار، جوولې زور به ناساني هملچوون.
- بوونې كف له دم و تواناي خوارېن و خوارېنوه نمېوون.
- نلازمكه تووښي شينېي دمېن و ډمگري قهپ له همدې كس يا هر شتي له نزيكېموه بڼې بگري
- نلازمكه پاش پېنج روژ يا حوت روژ دملوېڼ
له مروف دا.
- نېش و خوران له نزيك شوېني قهپكموه.
- زمحمت بېښن له قوت دانې خوراك لېكل نېش دا، لېك زياد كړن كمقورسو خست دمېن
- جار جار توورېبون و نلوه نلوه هېمن و نلرام دمېن
- كاتي نزيك بوونموي له مړين جار جاره هاريبوني تووش دمېن لېكل ږي و نېفليچي.
- ښكمر وا بړودمكې كه ښو نلازمې قهبي له هر كسې كړتوه تووښي نمخوښي هاريبون (نان گیری) بووه
نمېنه بكه:

- ★ نلازمكه بېستموه يا بېخمره قهلمسموه بو ملودي هفتېمېك
- ★ شوېني كېمزه به ڼو و صابوون و پړوكسايد هايروچين څلوښ كېرموه، برېنكه دامخه بملكو به
كړاومېي جې بېله.
- ★ ښكمر نلازمكه پېش هفتكه توېي (يا كوژا يا به زمحمت ډمگري) قهپ ږي كړاومكه بېكسېر بېه بو و
بنكې ټمندرستي و رېژي ډمري دې به نمخوښي يكمې ږي ډمن.
- يكمم نېشانمكاني نمخوښي له نيوان ډمروژ و دوو سال (له نيوان سې و حوت هفته زور جار ډمردمكوي)،
پيوېسته دس به چارسمېر بگې پېش ډمركموني نېشانمكان، له حالتې ډمركموني هېچ چارسمېريكي
ناسراو ناتواني ژباڼې مروف رڼگار كت.
- خوپاراستن:
- ★ هر نازه ږي گوماني تووش بووني نانگريټ ږي كړد بېكوژ و بېشارموه يا جياي كېرمو بو ملودي هفتېمېك
- ★ بېشداري له كوټانې سمې بكه.
- ★ منډال وهر نلازېكي نمخوښ لېكل دوور څرموه ښكمر هلس و كموتې سمير بوو.

پيوېسته پاش ښاگدار بې كاتي مامېنه لېكل نازه ږي ډمكې كه نمخوښ ديار بڼې يا هلس و
كموتې خړاپ بڼې حمتاكو له حالتې رومداني قهپكمش (كېزه) لموانمېه نمخوښي يكمه له
ژبې ليكي نلازمكموه بلاو بېتموه كاتي كه چووه ناو برېني يا روشانبكوه

ددرده کوپان: (تیناناس)

ددرده کوپان روو دمدات کاتی میکروپمکە ی که له پیسایي نازل یا مروف دمزی له ری برینهوه بچینه له شەموو برینی قوول به شیویمکی تابیمتی ترسناکه شوو برینانه ی که ددرده کوپانه دروست دمکن.



برینی درک یا پارچه ناسن
یا بزمار (منیخ)

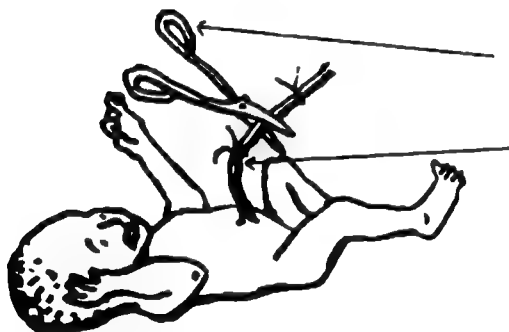
شوو برینانه ی که له هوی
تلمبندموه دین



هوی تووش بوونی کوربه ی تله به ددرده کوپان

نمکر حەبلی هیلش دور له لاش برا وک له وینمکه دیاره شوو معترسی تووش بوونی ددرده کوپان زیاد دمکت.

میکروبی ددرده کوپان له ری هیلشموه دمچینه منداله تله له دایک بوومکوه. به هوی نعوونی پک و خلونیی یا سرنمکموونی له وەرگرتنی ئیحتیاطی بیویست. ونمکری تووش بوونی به ددرده کوپان زیاد دمکت:



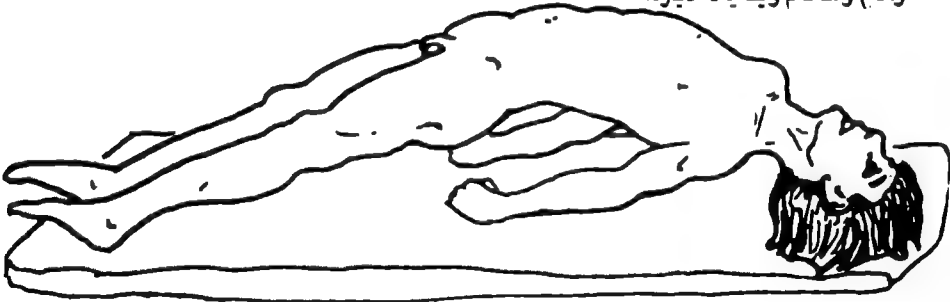
● نمکر هیلشموه به کمرسمیمکی باش خلون کراو بیرئ ونمکرا بیته نلو نلو کولاموه.

● نمکر له نژیک لاشموه ببرئ (٢٦٢).

● نمکر بهشه مامکە ی هیلش باش دانه بوشری وبمشکی نهپلریزی.

نیشانمکانی دمرده کوپان

- بوونی ږینی هوکرده (لهوانمیه له همدی حالت برین نمودزیموه)
- هسست به نارحمتی کردن و زحممت بین له قووت دانی خوراک
- رمق بوونی چننگو له پاشان مل و همدی رمق لمش.
- گرز بوونموی به نیش (رمق بوونی ناکلو) له چننگه که کوتلی دئی به کشکلی به نیش له همور
- شسکانی لمش، نمکر لمش جولینرا یا دسی بنومدرا دمبته هو رمق بوونی له ناکلو (گرز بوونموی
- مسولکه) وک لم وینمیدا دیاره.



دمکری همرایمی له ناکلو یا تیشکی زور بینته هوئی نم بایمه گرز ژبوونمویه. له مندائی تازه له دایک بوون یکم نیشانمکانی دمرده کوپان له مندائی تازه له دایک بوو له نیوان سنییم روژ تا دسیم روژ دمدمکوی، نیدی مندالکه دس به گریانی بردموای دمکت و ناتوانی شیرکه بمژی، زوور جار شوینی دموربیری نلوک بیس یا هوکرده دمبی پاش تیپیر بوونی چمند سهعاتیک یا چمند روژی نیشانمکانی دمرده کوپان و رمق بوونی چننگه دست به دیار کموتن دمکت.

دس پی کردنی چارسیری دمرده کوپان که یکم نیشانمکانی دمکوت گه تی گرنکه، نمکر گومانت له تووش بوون به دمرده کوپان همیه (یا نمکر مندالکه بردموام دمکری وناتوانی شیرکه بمژی) پیویسته بيم تاقیکردنمویه هلسی.

فحص کردنی کاردانهووی نهژنو

بهینله لاق به نازادی هلواسری وبه جومگی پنجمت له زیر صابوونمکوه بده

نمکر قاج زور برز بووموه نهوا
نیشانهی نمخوشی یکی ترسنکه
وک له دمرده کوپان یا هوکردنی
بهرووی میشک یا زعفرای بوون به
دردمان یا بهزمهری مشک کوژ.

نمکر قاج کممی
هملبریموه نهوا
حاله که ناسایی به



نم تاقیکردنمویه به ککله به تایبتهی به نیسیبت تازه له دایک بووانموه

چی بکری که نیشانه‌کانی دمرده کوپان دمرکهوت

دمرده کوپان نه‌خوش‌ی‌مکی کوشندمیه، یارمستی پزیشکی وه دمن خمه یمکی له نیشانه‌کانیشی دمرکهوت. ئمکر دواکهوتن رووی دا ئهمانه بکه.

★ هموو لمش بگمری به شوین برینی همو کرده یا روشن دا و زور جار برینمه (بیکراومه) کیمی تیابه. برینمه بکرموه و به ئوی کولای و صابون خاوینی کرموه و هموو پیسایو کیم و درک و پارچه و شتی تریشی ئی فرد، و برینمه که پروکسایدی هایدروچین (ئوی ئوکسجین) ی هملکیشه، ئمکر کرا.

★ یکسمر یک ملیون ومده‌ی پروکاین پمسلین له تووش بومکه بده وهر ۱۲ سه‌عات جارئی دووباره کرموه (ل ۳۵۰) کرسه‌لین پمسلین بۆ مندالان باشتره) ئمکر پمسلین دمن نه‌کهوت ئه‌وا دژیکی تروک تتراسایکلین بیکار بینه.

★ ئمکر توانیت دژی دمرده کوپان دمن گیر که ی (وه دمن خه) ئه‌وا دمرزی یک ۴۰ هزار ومده یا ۵۰ هزار ومده له نه‌خوشمه بده یا به ۶۰۰۰ ومده له هیومان ئیمپوت و گلوبولین ی‌لنده، و دلنیش به له‌وه‌ی که هموو ئیختیاتیکت سمنده (ل ۷۰) ئمکر بیکار هینانی گلوبولین کم ممرسی تره به‌لام وه دمن هینانی زحممت ترو گرانتیه.

★ جار جاروش ریزیمیکی گهره له شلمه‌نی به پیت بده به تووش بورمه

★ دمرزی قینو یار بیتال بۆ نه‌هیشتنی گه‌شه (ل ۳۷۴) یا دمرزی دایازپام (قالیوم ل ۳۷۴) ۱۰-۲۰ ملغ بۆ پتگیشتون لیده ئمکر پیوستی کرد زیاتری لیده.

★ تووش بوومکه تادمتوانی مجبوریینه و دسی پیو مده، پاریز له دمنکی گهرمو تیشکی به‌تین بجه.

★ میلی بیکار بینه (بۆرمیکی پلاستیکی) به سمرنجیکمه به‌ندینی بۆ دمره‌ینانی لیک له لووتی یا گه‌روی تووش بوومکه... ئممش ری هموا خاوین دکاتمه.

خوپاراستن له دمرده کوپان

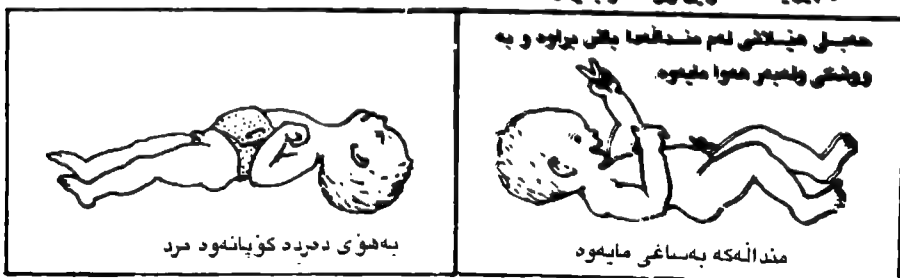
نیوه‌ی ئه‌وانه‌ی تووشی گزان (دمرده کوپان) دمن همالوله به‌ناو بانگترین نه‌خوشخانه‌دا دمرن، ری کرتن له دمرده کوپان له چارسم کردنی زور ناسان تره.

★ کوتاندن: کوتان به باشترین گهرمتی به بۆ خوپاراستنی له‌بر ئه‌وه پیویسته مندالان و پی گیشتون و هموو ئه‌ندامانی خیزانه‌کت بکوترین له نزیکترین شوینی تندرستی (ل ۱۴۷) کوتانی ژنی سک پر دژی دمرده کوپان بگمری له تووشی بوونی مندالی تازه له دایک بوو دکات (ل ۲۵۰)

★ ئمکر بریندار بووی و شوینی برینمه پیس یا قول بوو ئه‌وا باش خاوینی کرموه و بایمخی بی بده وک له لاپه‌ره ۸۹ دیاره.

★ ئمکر برینمه گهرمو قول یا پیس بوو ئه‌وا داوای یاریده‌ی پزیشکی بکو ئمکر له‌وه پیش دژی دمرده کوپان کوترا بی ئه‌وا پمسلین بیکار بینه. هروما ئه‌مو زکری دمرکی به‌لبدانی دژی دمرده کوپان له شونیک تر لسمت.

★ چاویتری پک و خاوینی مندالی تازه له دایک بوو زور گرنگه بۆ ری کرتن له دمرده کوپان ئه‌وه کهرسه‌یه‌ی حمل هینانی بی دمری به‌مرجی ئه‌وه‌ی دمنیتمه‌وه کورت بی. هروما ئه‌وه شوینه‌ی دمرور به‌ری نلک دمدات و پیویسته خاوین ووشک رابگری.



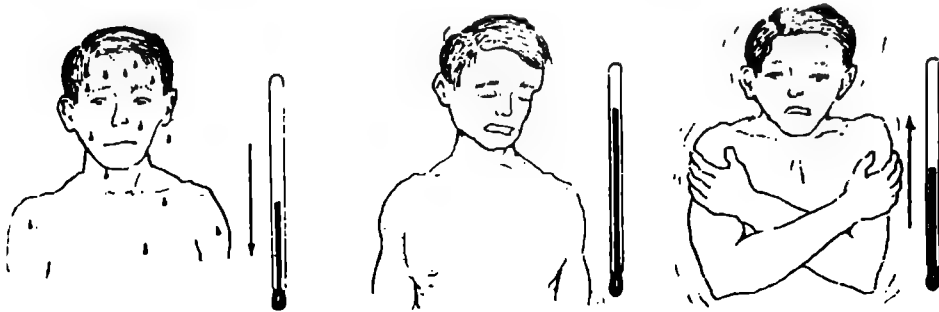
لەر زوتا. (مەلاريا)

لەر زوتا نەخۇش بىلەنكە لەخوۋىن دەمبىتە ھۆى لەر زوتاي بەرز. بەھۆى مېشۇولەيەك كە خوۋىن دەمۇى كە مېلەل
لەر زوتاي تېلەپ لە كەسكى نەخۇش ھەم دەيگوزىتەمۇ بۇ كەسكى ساغ پاش ئەمۇى پىنۇى دەدات.

نېشانەكانى مەلاريا

● لەر زوتاي مەلاريا زۇر جار ھەر دوو يا سى رۇز رۇدەدات و كەركەى چەند سەلەنى بەردەمۇم دەيى.
بۇ ھەر لەر زوتايەك سى قۇتاغى ھەپە

- | | | |
|-------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|
| ۱- لەر زوتەكە لەمەل نېش | ۲- پاش لەر زوتەكە قۇتاغى تادەس پى | ۳- لە كۇتايدا ئارمەقە دېتە خوارمۇمۇ |
| دەس پى دەمەك. لەش دەس | دەمەك و تابۇ ۱۰ پەلەى دەسەى يا | لە نەخۇش تاي نزم دەمبىتەمۇ |
| مە لەر زوتەكە مە مەبەى | زىاتر بەرز دەمبىتەمۇ يا زىاتر. لەش | لە كۇتايدا لەر زوتەكەدا نەخۇش |
| ۱۵- ۶۰ دەمبىتە | لاواز دەمبىتە پىنەست سوور مەمۇى تەكە | ھەست بەلاوازى دەمەك بەلام تا |
| ھەلدەمەرى لەموانىيە | چەند سەلەنى بەردەمۇم دەيى | رادەيەك ھەست بە چا بوونەمۇ |
| وېنە بەكە | | دەمەك |



★ لەر زوتا دەمبىتە ھۆى بەرز بوونەمۇى كەرمىى لەش ھەردوو يا سى رۇز جارئ لە زۇر كەت دا (ئەمەش
پەشت بەبەبەتى مەلاريا كە دەمەستى) (لەسەر بابەتى مەلاريا كە دەمەستى) بەلام لەموانىيە لەسەر مەتاي
نەخۇش بىلەنكەمۇ (تا) كەرمە ھەممو رۇزى رۇدەدات لە ھالەتى مەندالان يا ئەمەكەسلەنى توشى بوون
لەمەبەش. لەموانىيە رۇدەداتى تەكە رەكە و پەك نەبى، لەبەر ئەمۇ نېمە ھەممو كەسنى ئەمۇزگارى دەمەكىن
كەتاي بەرزى ئېيە و نازانى ھۆكەى چىيە. با خوۋىنى فەمەسى تەبىيەت بەلەرزو تا بەكەت.

● مەلارياى كۈن كەردە زۇر جار دەمبىتە ھۆى ئەوسانى سېل و خوۋىن كەمى.

تەھلىل و چارەسەر:

★ ئەمەكەر كۇمان لە توش بوونت بەمەلاريا دەمەى يا توشى تاي بەردەمۇم بووى ئەمۇا بچۇ بۇ ھەر بىنەكىمەكى
تەندروستى بۇ فەمەس كەردىنى خوۋىنەكەت.

★ ئەمەكەر بىنەكى تەندروستى لە نەزىكەمۇ ئەمۇمۇ ئەمۇا كەلۇرۇكۇين يا ھەر دەرمەنەنكى تىرى كەريگەرىتى ناسراو
دۇ بە لەر زوتاي لاي خۇتان ھەبى بەكارىنە. ھەبى كەلۇرۇكۇين بەكارىنەكە ۱۵۰ مەلەم تېلەپ وەك بەنەمەيەك.
پىنەستە لەسەر پىنەبەشتوان رۇزى جوار ھەب بەيەك جار بىخۇن بۇ مەمۇى سى رۇز. بەلام زەمى مەندالان
چەنۇى بە (۳۵۸) بەخشىنەمۇمۇ

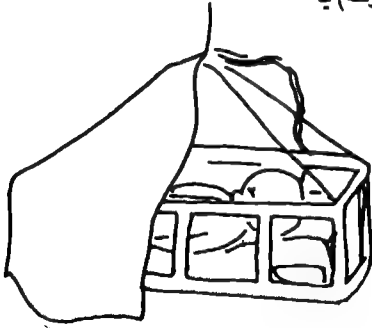
★ ئەمەكەر بە بەكارىنەنكى كەلۇرۇكۇين چەك بوونەمۇ رۇدىا. يەلام تەكە پاش چەند رۇزى كەرايەمۇ ئەمۇا
نېشانەبەكە كەتۇ پىنەستىت بەدەرمەنەنكى تىر وەك پىرەمەكۇيت پىنەستە. داواى يارىدەى پىزىشكىى لە
نەزىكەتەن بىنەكى تەندروستى بەكە.

★ ئەمەكەر لەر زى نېشانەكانى ھەم كەردىنى پەردەى مېشەك لە ھەر كەسنى رۇدەدات ئەمۇا يا بىرۇا دەمەرى كە توشى
لەر زوتا بوو لەموانەشە توشى مەلارياى مۇخى ئىنسان بوو. دەزى كەلۇرۇكۇين (۳۵۷) بەكەسەر لە
نەخۇشەكە بەدە.

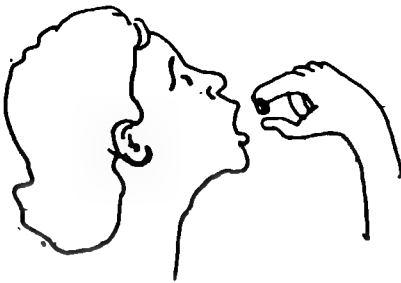
چون خوت له لمرزوتا دمباريزی:

خزوتا (مه لاریا) گرتنکله له گرتنکلی وولته کرممکان دمکری کونترول بکری شمکر همموان بیهیموه موکری بکمن. همموو شم همنکلوانه ی داهلتوو بو کونترول کردنی مه لاریا پنیویسته لمیک کت دا شمجلم هرین:

۱- باریزکردن له میشووله له شویننکی بی میشووله یا له زیر چمرچم یا بخمه. بیشکله مندال به پرمدمیک دژ میشووله داپوشه. (کولله) یا قومانی تمک



۲- هاوکاری ی لمکل کریکلان بکه که بویه ریستکردنی مه لاریا دینه گوندیمک و شمکر یمنی تووش بیوو شکلداریان کرموه بو شموی خوینکله بیمن بو قمحس.



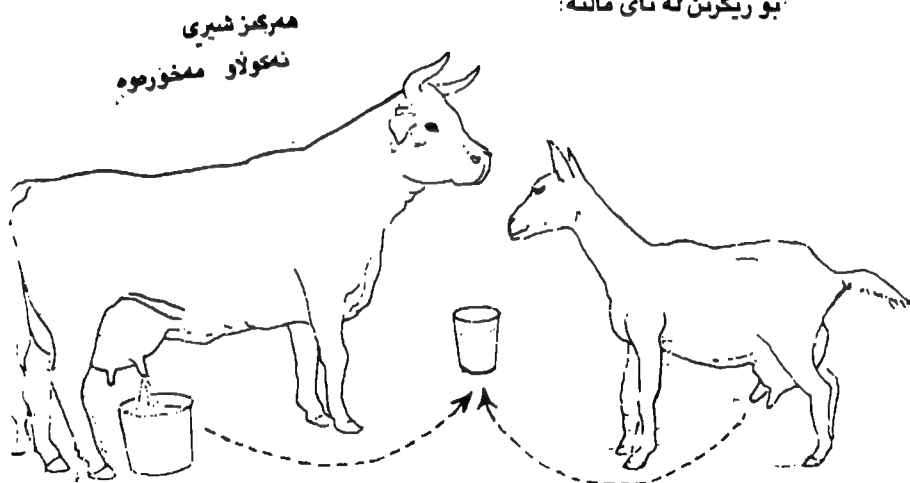
۳- همولده بو چارسه کردنی بیمله شمکر کومانت کرد کیمکی تووشی لمرزوتا بووه (مه لاریا) باش چارسه میشووله که لمرزوتا بو خمنکلی تر نکویزیموه.

۴- میشوولو گمراکلی لملابره. میشووله له لوی کوملو زاوژی دمکن لمبر شموه شوینه نزیکنان له کوملو یا هر شوینی لوی ئی کودمیتیموه. خلوینی کرموه.



۵- دمکری کاریمکریتی لمرزوتا کم کریمتیموه یا بمنع بکری شمکر ژمی جیلواز له دهرمانی دژ مه لاریا بهریک و بیکی بخوری (بو دولمهمندکردنی زانیاری تلیمت بزم توژینمویه چلوی به لایه ری ۳۵۷، ۳۵۸ بخشینمروه)

بو ریگرتن له تای مالته:



ئهم نمخوشیه له ئهکلمی خواردنموه شیر ی نمکولای مانگا یا بزنیکی تووش بوو دروست دمی. دمکری له ئری رووشان و برین پیستی ئهو کسانه ی که بایه خ بهو مانگار بزته تووش بو واته دمدن بگوئیریتموه نیشانهکان:

- لهوانیه تای مالته بهتو له مرز دس پی بکات، زورجاریش کمه کمه دس پی دمکات لهگهل زیادکردنی ههست بهماندوو بوون و لاوازی و نهوس گران له خواردن و سه ریشموه ئیشی گهده دس پی دمکات. ههتدی جاریش ئیش له جومگهکان روودمدات.
- لهوانیه تاکه زور توندی یا مام ناومندی بی. زور چار له مرز که پاش نیومروانه دس پی دمکات و به ئارمهکردنی بهرمه یانی کوتایی دی.
- له حالته تای مالتی کۆن کرده (دری زخایه) تاکه لهوانیه بو چهند روژی بومستی و پاشان دمکریتموه لهوانه شه تای مالته بو چهند سانی بهردوام بی ئهگهر چارمه سهر نمکری.
- لهوانه شه ریزمه لیمقوی بهکان ئاوسانیان تیا روویدات (تعامشا ل ۸۸).

چارمه سهر

★ ئهگهر گومانت بهیدا کرد بهتووش بوون بهتا داوای یاریده ی پزشکی بکه چونکه زور بهئاسانی نیشانهکانی ئهم نمخوشیه لهگهل نیشانهکانی نمخوشیهکی تر تیکه لاودمی چارمه سهر کردنیشی درێزخایه و گران دهمستی.

★ چارمه سهری دمکری بهو ی روژی چوار جار ئیتراسایکلین عیاری ۲۵۰ ملغم بو ماوه ی دوو ههفته یاسی ههفته بدری به بنگیشتوان (بو ئیحتیات وهرگرتن تعامشا ل ۲۵۳) خو پاراستن:

★ شیر ی مانگا یا بزنی تهنه پاش کولاندن و ته عقیم کردن نهی مخورموه. لهو ناوچانه ی که ئهم نمخوشیه ی تیا بلاو پیویسته پارێز له پهئیری دروست کراوی شیر ی نمکولای بکه ی.

★ چاوکراوه به که مانگاو بزنی بهخو دمکری. بهتایبعت ئهگهر هر برینی یا رووشانی له لهشته.

★ هاوکاری لهگهل پشکنه رهنه دروستی بهکان بکه. ئهوانه ی له ساغ و سه لامتی ئازمل دمکولنموه.

خۆ پاراستن له گرانەتا:

★ بۆ بەرگری له تووش بوونی گرانەتا پێویسته پلریز له پیس بوونی ئاو یا خۆراک به پیسلی مروف بکە ی بەرموی رینگەییە سەرکێمکانی پاك و خاوینی کەسی و گشتی بکە وەك له بڕگەی ۱۲ دیارە. ئاودەست دروست کەو مەنیا به له دووری ئاو دەستەکە له ئاو شوینانە ی که خەلکی بۆ وەدەس هینانی ئاو به کاری دینن.

★ تووش بوون به گرانەتا پاش روودانی لافاو یا کارسەلتی تەردەمکەون. له بەر ئەو پێویستە ئاو بکۆن پێش خواردنەوێ ئەگەر حاڵەتی نەخۆشی تەلەوێد (گرانەتا) هەبوو. بەگەرئ بە شوین هۆکنی پیس بوونی ئاو و خۆراک.

★ پێویستە نەخۆشی گرانەتا له هۆدەمەکی تەببەت جیا بکەیتەوه ئەگەر بمانەوئ نەخۆشیەکە بۆو نەبێتەوه. و رێ ئەرئ به هیچ کەس ئاو قاپ و قەچاغانە ی که نەخۆش به کاری دینن به کار بێنن. هەروەها پێویستە پیسلی نەخۆش له چال بکەرئ و یا بسووتنرئ، و له سەر ئاو کەسانە ی که بلیخ به نەخۆش دەدەن (خەزەمی دەگەن) پاش خەزەمەکە پاش دەستیان بشوون.

★ هەندئ خەلکی حەتەکو پاش چەبوونەوه یان میکروبەکە هەلەمگەن و دەبنە هۆی بۆو بوونەوه ی نەخۆشیەکە. له بەر ئەو له سەر هەر کەسێکە که تووشی بوو بێ لەمەو پێش ئاگاداری پاك و خاوینی خۆی بێ و له چیشخانەکان و هەر شوینکی تر که دەس به خۆراکەوه دەدات تەبایە کار ناکات پێش ئەوێ دێنیا نەبێ که میکروب نەخۆشیەکە هەلەنگرئ. دەرئ ئاو کەسە ی میکروبێ گرانەتا هەلەمگەری به ئەمەسلین چارەسەر بکەرئ.

تای تەلەفوس (رەشه گرانەتا)

تای تەلەفوس وەك گرانەتا وایە به لām جیلاوای له نێوانیان هەیه تووش بوونی رەشه گرانەتا له رێی پێوەدانی ئەم مۆرەیانە دەرئێرێتەوه



کەنە (ئەسپێ ی حوشەر - ئەسپێ ی ئازم)



نیشانەکان:

★ رەشه گرانەتا به شێوە ی پەسیوێکی به هیز دەس پێ دەکات - پاش هەلەتەیک یا زیاتر تا دەس پێ دەکات له گەل لەرزو سەرنیشو ئێشی ماسوولکە و سنگ.

★ چەند رۆژئ پاش تەکه پەلەمەکی تەببەت له ئاوارەست لەشی تەردەمکەوئ و پاشان به پەلەکاندا بۆو دەبێتەوه و له کاتیکا دەم و چاو به بێ گەردی دەمێنێتەوه پەلەکە له خۆین تێ زایینی زۆر و بچووک بچووک دەچن.

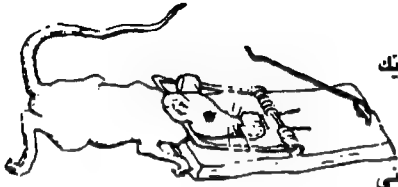
★ تەکه بۆ ماوە ی ئوو هەفتە یا زیاتر بەردەوام دەبێ. له مەدا ئان دا تووش بوونەکە سووکە و له گەرمدا و به سالا چوواندا زۆر توندە.

★ رەشه تا له ئێجەمی کەنە (ئەسپێ ی ئازم، ئەسپێ ی حوشەر) دەبێتە هۆی هەوکردنی بەربۆو به ئێش له شوینی گەرمەدا و ئاوسان و ئازاری رۆژنە لیمفۆلەمکانی نزیك گەرمەکەوێ له گەل دەبێ.

★ له کاتی که گومانت کرد که کەسێک تووشی تەلەفوس بوو داوای یاریدە ی پزیشکی بکە چونکە پێویست به هەندئ لەحسی تەببەتی دەکات.

★ تەراسلیکلین دوو گولاجی عەیار ۲۵۰ ملگم بەدرە گەوره رۆژئ چوار جار بۆ ماوە ی چوار تا دە رۆژ (۳-۴) هەروەها دەرمانی کلورامفینیکول هەمان ئێجەم دەدات به لām ترسی به کارهینانی بەرە تەرە (۳-۴).

خۇپاراستن له تاليفۇس (رەشە گرانەتا)



★ پاك و خاۋىنى بېلارزە ۋە ھەموو ئەندامنى خىزان بەرىك
ۋېتىكى لە ئىسپىن خاۋىن كەرمە.

★ گەنە لەسەك بەكمەمو مەھىلە سەك يىتە زوورمە.

★ مەشك بەكۆمۈ كەرسەيىكى زەھراۋى بەكرە كۈنى
مەشكەنەمە.

گول بوون (نەخۇشى ھانسن)

ئەمە نەخۇشى يەككى درىژ خەپنە زۆر بە خاۋى بۇ ماۋەى

چەند سائى گەشە دەمەك. ئەم نەخۇشى يە بەئەسەنى لە

كەسپكەمە بۇ كەسپكى تەنگۈيزىتەمە بەلام دەكرى تۈۋشى

ئەم كەسەنە بى كە لە گەلپانا بۇ ماۋەيەككى درىژ دەۋىن.

نەشەنەكان:



نەشەنەكان زۆر جىلاۋان بە ھۈى بەكرى

سەۋىتىكى لەئى ھەر كەسپك دژ بە ئەم

نەخۇشى يە.

● نەشەنەكى سەرمەكى لەمەس دانى ھەست

بى كەرنى دەس ۋ قاچ ۋ زۆر جار نەخۇش خۋى

دەسۋەتەننى بەككى ئەمەى بزانى.

نەشەنەكانى گول بوۋىنە

● نەشەنەكان لە پەش دا جىلاۋان - لەۋانە

پەلەى زەرد بى يا نەشەنەككى ۋەك كەرمى بازەنە

بى لەگەل لەمەس دانى ھەست كەرن لە

ئەۋرەستى دا. ئەمەساب (دەمەارى ھەست) دە

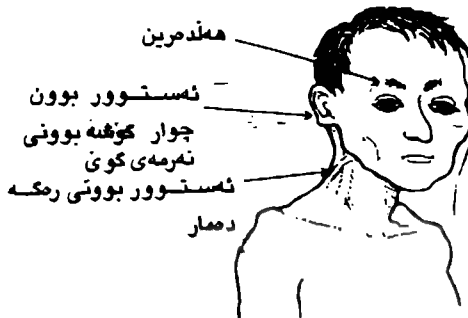
ئەۋى ۋ دەۋۋەلەى ئەستەۋور لەزىر پەست

دەۋست دەمەك. ھەرمەھا زامى بى ئېش ۋ كۈن

بوۋن پەستى دەم ۋ چەۋ دەۋۋەى ۋ ئەستەۋر دەمى

ۋ لاپەرى كۈى ئەستەۋور ۋ كۈرت ۋ چەۋ گۈشە

دەمى ۋ بىرۈكەنى لەۋە ھەلمەۋەرن.



● لە جەلمە پەشكەۋتەۋەكان دەش دەست ۋ پى

تۈۋشى ئېفېلجى بى ۋ ۋەك چەنگى پەلمەۋەرى ئەتتى.

دەكرى پەنجەكانى دەس ۋ پى يا ھەموو دەس ۋ

بى رەق بى ۋ كۈرت بەنە.

بازەنە بابزە بوۋن ۋ

ھەست لە دەس دانى

لەنەۋى داۋ تېك چۈۋەنە

لە دەس ۋ پى:



چارەسەرى گول بوۋن

چەۋۋەنەمە لە گول بوۋن دەكرى بەلام پەۋىستە دەرمەنەكە بۇ ماۋەى چەند سائى ۋەرىگەرى. باشترین

دەرمەن سەلفۇنە (بۇ زاننى بىر زەمە چە بە ل ۳۵۷ بەخشىنەرمەۋە ئەمەك بەكارەنەنى بوۋە ھۈى

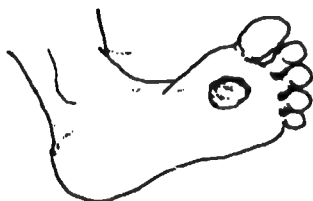
رۈۋداتى لېبرى يا كەردەنەۋەى گول بوۋن، (كە بەشەۋەى تەۋ پەلمە ئېشى دەس ۋ پى ۋ ئەۋسانىيان دەركەۋت.

يا ئەۋەسەنى لەچەۋ) يا ئەمەك ۋەزەى خراب بوۋ پەش بەكرەنەنى دەرمەنەكە مەۋەستە لە بەكارەنەنى بەلام

دەۋاى يارىدەى پەشكىكى بەك.

ریگرتن له روودانی هه رفوتانی له دس و قاچ:
هتوکرتنه کراوکان و له دس دانی دهست و قاچ که له تووش بووانی کول بوون و روودمات له
نخوش بیکو ئهجام ناکړی، و دکرږی ری ی لږگیری ئهه له ئکامی له دس دانی هسته لم بهشانه کوا
له کسه دهست کوی ی پنهدا و نهیاریزی بهرامهر هه تووش بوونیک.

بۆ نموونە: ئەگەر كەسنىكى خاۋەن ھەستى سىرۋىشتى بۇ مەلۇمىكى دىزىزى بىكەت و لەپاشان ھەندى رووشان لەپىدا دىركەوت و بوو بە ھوى نىش ئەوا واز لەرى كىدەكە دىنى و دەس بەشەلەن دىكەت بۇ ئەۋە پىنى لە فەوتەنى تىر پىپارىزى

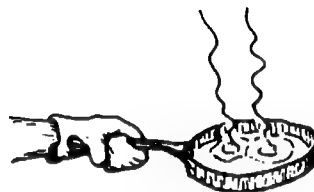


به‌لام مروالی تووش بوو به گول بوون هست به ئیشبکه
ناکلت و لاسمر زئی کردنکه دمینی و بهم شینویه رووشانه
سنووکهکه دمبینه هموکردنکی کراوه له قلچی و که پئی نابینه
هوی ئیش بوی ئەوا گرنکی ی پئی نادات و چارمیری ناکلت.
بهم شینویه هموکردنکه دگاته ئیشقان و دس له‌ناو بردنی
دکلت و دمبینه ته‌نج‌لمیکی زور خراب به‌لام دمکری پاریز له‌وه
بکری به هوی چلویری کردنهوه
۱- دس و پئی‌کان له‌و شتله‌ی برین یا خوین تیزان یا سووتان
دمکون بیل‌تزه.



بهي ڄاڻي رڳو مڪه بهتاييمڻي لڻو شونيندي ڊڪ يا بهري تيزي ٿي. پٺاڻو لڻي ڪو بهروميڪي نمرم بخمره ناو پٺاڻو ڪيو.

دس کیش لومس که که چنشت ن دمنی. هیچ شتیکی گمر
هلمگره که لوانیه گمر بنی تعنها لومکته نمئی له دسکشی
نمستور یا پارچه قوماشی بکار دینی. لومگر کرا. خوت
بیا. بالهوارانه که شتی تئو با گمر. تابه. جگره مکشبه.



۲- له کوتلې، هممو روژي دمس و بېټ بموردی فمخسۍ که یا داوا لکمېښکي تر که پوت فمخس کات. له هر بریني یا روشاني یا خوین تي زاینی (بمنان) یا درکي بگري و همروهه یا پلمو روو بری دمس و پې بگري که لومانیه سوو هملکرا بی.و جاريکی تر دمگري تېموه حالتي سروشتي. و نغمش یاریده پیست دمدات بو تېموه بهیز تر بي لېوهی که ئی بوو و دمکري خوت له زام بپاریزی.

۳- نگر زامی کراوت تووش بوو یا خریک بوو بگری تېموه شووا خاوينی بېشه تووش بووکه بپاریزه و با له پشووداننکی تېموو دابی. تاکو باش به تېموو متی جادمینتېموه. همل ده برینه که جاريکی تر نگر تېموه هلمان شویني لمش نگر هممو نمانت کرد و دصست به چارصمري خیرا کرد دمکري رو، بگري له روودانې هر نوځسانه بکې گول بوون

گرفته‌کانی پیست

همندئ گرفتئ پیست له ئاکامی نهخووشی یا وروژانی ته‌نها له پیست روودم‌ص و‌مک ک‌روو (قارچک) زام له‌سەر دم و چاو، و نلوگ‌ل سووتانه‌وه (بالوکه) به‌لام ه‌مندئکی تر له گرفته‌کانی پیست له ئاکامی نهخووشی‌مکی گشتی که کار له‌له‌ش دمکات و‌مک به‌م‌که‌ی س‌روژه یا به‌له‌ی و‌شک و‌زام‌و‌ی که له ئاکامی به‌م خ‌و‌زاک‌ی به‌م‌روود‌م‌ن. به‌لام ه‌مندئ له ه‌موکردنه‌کانی پیست دم‌ک‌رئ نیشانه‌ی نهخووشی ق‌ورس بن و‌مک س‌یل و‌ سووژم‌ک و‌ گ‌ول بوون.

ئهم به‌رت‌و‌که چار‌س‌م‌ری گرفته زنده باوم‌کانی پیست له ناو گ‌وند دمکات. ه‌م چ‌م‌نده ل‌ی‌رم‌دا ص‌م‌ده‌ها باب‌ه‌تی نهخووشی پیست ه‌م‌یه که ز‌و‌ر به‌یان له‌یه‌ک دم‌چ‌ن و‌ ج‌یا‌ک‌ردنه‌م‌ویان له‌یه‌ک گ‌رانه له‌گ‌ه‌ل ئه‌وه‌ی که ه‌و‌کان‌یان ج‌یا‌وا‌زه.

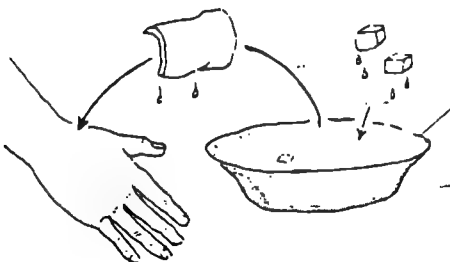
ئ‌م‌گ‌ه‌ر گرفته‌که‌ی پیست بر‌س‌ناک بوو یا حاله‌تی به‌رم‌و خ‌راپه چ‌وو له‌گ‌ه‌ل ئه‌وه‌ی چار‌س‌م‌ریش دم‌ک‌رئ، ئه‌وا دا‌و‌ای یار‌یده‌ی پ‌ز‌یش‌کی ب‌که.

بنه‌ما گشتی به‌کانی چار‌س‌م‌رکردنی گرفته‌کانی پیست:

له‌گ‌ه‌ل ئه‌وه‌ی گ‌ه‌ئ له گرفته‌کانی پیست پ‌ن‌و‌یست به چار‌س‌م‌ری تاپ‌ب‌ت دمکات به‌لام ل‌ی‌رم‌دا ه‌مندئ بنه‌مای گشتی ه‌م له‌گ‌ه‌ئ کات دا به‌ک‌م‌ل‌کن.

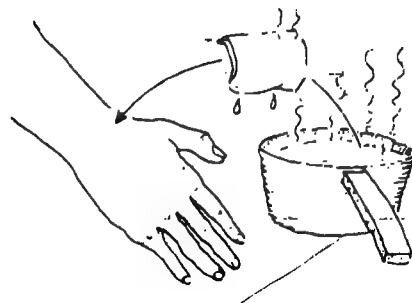
بنه‌مای دووم

ئ‌م‌گ‌ه‌ر پ‌ن‌یسته تووش بوو‌م‌که‌بو‌نی بو‌گ‌ه‌تی ئی ده‌هات یا خ‌ار‌ش‌تی ه‌م‌بوو یا ز‌و‌وخ‌ا‌و‌ی ئی ده‌هات پ‌ن‌و‌یسته به‌ش‌تی س‌ارد چار‌س‌م‌ر ب‌ک‌رئ. ک‌م‌ادی س‌اردو ت‌ع‌ری ب‌خ‌م‌ر‌س‌م‌ر (گ‌ه‌ر م‌کی س‌ارد).



بنه‌مای یه‌کم

ئ‌م‌گ‌ه‌ر به‌له پ‌ن‌یسته تووش بووه که گ‌ه‌رم بو به ت‌از‌ار بوو. پ‌ن‌و‌یسته به‌گ‌ه‌ر‌ما چار‌س‌م‌ر ب‌ک‌رئ گ‌م‌م‌کی گ‌ه‌رم و ت‌ه‌ر ب‌خ‌م‌ره س‌م‌ر پ‌ه‌له‌که.



بنه‌مای یه‌جهم (به دوورو دریزی):

ئەگەر نیشانەکانی ھموکردنی ترستاک
لە پێست دەرکەوت لەگەڵ روودانی:

● سووربوونەوه لە دەوری پەلە
تووش بوومە.

● ئاوسان.

● ئینش

● تا (نەخۆش ھەست دەکات گەرمە).

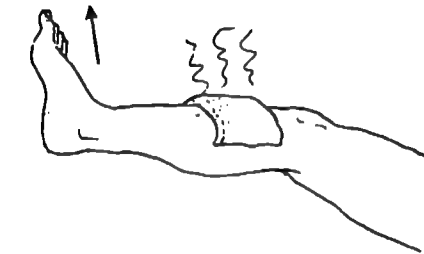
● کیم (زووخاو)

ئەمانە بکە:

★ بەشە تووش بوومە بەجێ جوولە و بەرزتر
لەبەشەکانی تری لەش بپاریزە.

★ کەماداتی گەرم و تەڕ و پاک بخەرە سەر بەشە تووش
بوومە (پاک).

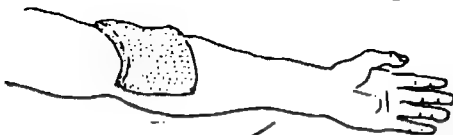
★ دژە زیندەکان بەکاربێنە ئەگەر ھموکردنەکە توند
بوو یا نەخۆشەکە تای بەرزێ ئی بوو (پەنسڵین یا
سلفۆنەماید).



نیشانە ترستاکەکان ئەمانەن: ئاوسانی رژیئە لەمقاویەکان - بوونی ھێلیکی سوور لەسەر بەشە تووش
بوومە - یا بوونی نەخۆش ئی ھاتن - ئەگەر ئەم نیشانانە بە چارەسەر چاتر نەبوو ئەوا دژەکان بەکاربێنە و
بەپەلە داوای یاریدەی بژیشتی بکە.

بنه‌مای دووم (زۆر به دوورو دریز)

ئەگەر بەشە تووش بوومە پێست تۆقلە ی پەیدا کرد (کۆبوونەوی ئاو لە نیوان پێست و گوشت) یا
توژی پەیدا کرد. وکێتی ئی ھات یا بۆ کەمی ئی ھات یا خارشتی ئی پەیدا بوو یا سووتانەوی ھەبوو ئەوا
بەجێمۆی ئەمانە ی خوارمۆه بکە:



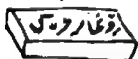
★ گەرمکی ئاوی سارد تێکەڵ بەسرکە بخەرە سەر
پێستە تووش بوومە (دوو کەو چک گەورە سرکە لەگەڵ
یەک لیتر ئاوی کۆلۆ).



★ کە جالەتی پێستەکە چاتر بوو و پێستەکە ژیاپەوه
ئەوسا کەمی تێکەڵە ی بۆ درە (تالک) و ئاو بخەرە
سەر پێستەکە (بەشی تالک لەگەڵ بەشی ئاو).



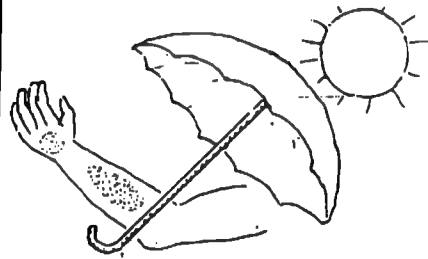
★ کە چابوونەوه روودەدات و پێستەکە دەس بە
ژیانەوه دەکات و لەیک خە دەبێتەوه ئینجا بە روئی
رووک بپەرە تە نەرم بێ.



★ راست تر (تەلق) ئەمۆش بۆ درمەکی کلەزاییە بوونی خۆشەو و فەرمەنگەکان لە عەرمبەوه وەریان
گرتۆمو بەنلۆه عەرمبەکی ئاویان نلۆه.

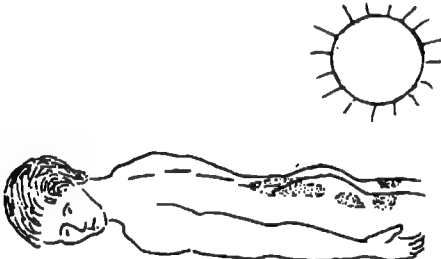
بنه‌مای سینه‌م

نمک‌تر پم‌له تووش بوومکان له به‌رتیشکی
هملو بوون (له دم و چلو یا مل یا له
دستت یا پی بوو) ئه‌بی له تیشکی به‌تینی
سووتینری هملو بیپاریزین.

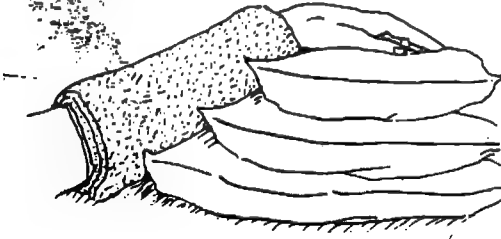
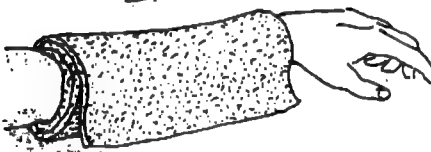
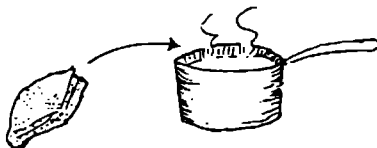


بنه‌مای چوارم:

نمک‌تر پم‌له پینسته تووش بوومکه به جل و
به‌رگ داپوشراپوو له‌سهرته بیخه‌ته به
هملو رۆزی دوو یا سێ جار هه‌رجارمی بو
ملوه‌ی بیست ده‌قیقه



رینه‌مای بو به‌کاره‌ینانی گهرمکی گهرم:



۱- ئاو بکۆلینمو ئی گهری ساردموه بی تا پلمه‌ک که
بتوانی دستت تی که‌ی.

۲- پارچه قوماشه‌ی پاک لۆ بکه به مهرجی که‌می له پم‌له
تووش بوومکه‌ی پینسته گهره تربی قوماشه‌که
به‌ملوی گهرم تهر کهو بیگووشه.

۳- پارچه قوماشه‌که بخهره سه‌ر پینسته تووش
بوومکه.

۴- پارچه قوماشه‌که به پارچه‌یه‌کی تەمک داپوشه (یا
کیسه‌یه نایلون)

۵- پارچه لاستیکه‌که به‌دسه‌سری بیچهرموه بو
ئموه‌ی گهرمکه‌که بیپاریزی

۶- به‌شه تووش بوومکه له به‌رزی به‌یلهرموه.

۷- که پارچه قوماشه‌که ساردموه بوو لای دمو
جاریکی تر بیخهره ئلوه گهرمه‌کهوه و جاریکی تر ئهم
کاره له‌سهرمتاوه دوو باره که‌رموه.










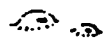


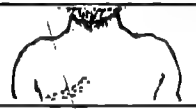





رینما (ری نیشاندن) بو زانینی گرفته‌کانی بینست

نیشانه	شیوه‌ی بینست	نمونه‌ی بینست	نماتری ل	
زام یازبیکه‌ی بچووک	زامی بچووک بچووک که خارشستی توندی لمکل بێ یه‌کم جار له تێوان پمچمکلنو یا نمیشکموه		۱۹۹ گرو بوون	
زام یازبیکه‌ی کیم کرده یا هوکرده که به‌تاییمتی له نمنجام خورانی شوینی بنومدانی موریان دهره‌مکون بیینه هژی ئاوسلانی رزینه لیملو یمکل		هوکرده میکرده بی	۲۰۱	
زامی بلاو بووموهی لانیلمکلن که توژی زهریو بریقهداری لمکل بێ		هوکرده میکرده بی	۲۰۲	
زیبکه لمسر رو وچا پشت یا ستنی لوان زور جار کیمی له ناوراست دهنی		جوانکه	۲۱۱	
زام لمسر کۆنمندی زوژی که ئیشی لمکل نمبی یلخارشستی نمبی		نمخوشی سفلیس ئاوسانی گیرفانوکه لفوگر انه‌لون	۲۳۷ ۲۳۸	
برینی گهورمو کراوه	زامی گهورمو کۆن کرده چوارد مور تمناو به ناوچه‌ی پمچی لمسر بالای پازنه‌ی رهاییه‌ی بئسالا چوان و ئمانه‌ی تووشی دموال شی یو ونه‌ی خوین ئاورم یوون بوون		زامی نکلمی یهدی خوین (یا نمخوشی) شمرکه	۲۱۳ ۲۱۷
	زام لمسر ئیشک و جومگی شو کسلیه‌ی نمخوشن و لمجی دا دهمینه‌ه		زامی جینکا	۲۱۴
	زامی که لهدس دانی همستی له دس و بێ لمکل بێ (بێ ئیش حمتکو له کاتی دهری بیا بزمی)		کوا، بوون نمخوشی بشمر بوون	۱۹۱
گری له ژیر پینستموه	ئاوسانیکی هینک و زور جار به ئیش و له خویموه دمکریتموه		دومل	۲۰۲
	گری و خربو ونه‌ه له ممکتی دایکی که مداول شیر دمدات		هوکرده میمک (هوکرده میکی) میخو بی به نمکری سهره‌تانی هبه	۲۷۸ ۲۷۹
	خربو ونه‌ه میمک به‌ردموام له گهوره بوون دایکی لمسر متاوه بێ ئنشه		سهره‌تانی میمک (تملشنا رزینه) لیملو یمکل	۲۷۹ ۸۸
	خربو ونه‌ه میمک یا زیاتر له سهر، له پشت یا مل یا له بهشی سهره‌هوی لمش یا ناوراستی سمتمکل		تای رووبار تملشنا رزین لیملو یمکل	۲۲۷ ۸۸

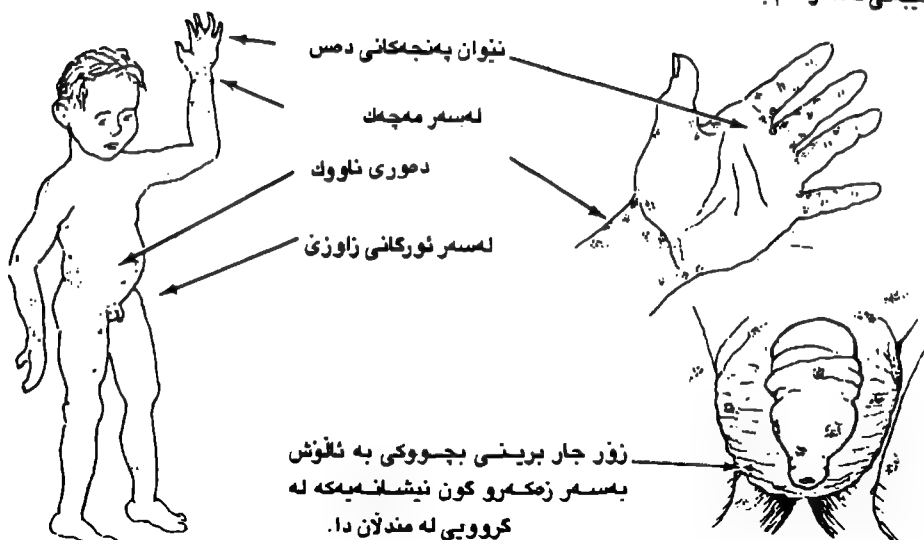
ری‌نیشاندیری بو گرفته‌کانی شیوه‌ی پیست:

نیشانه‌کان	شیوه‌ی پیست	نمونه‌ی یه‌که	نیشانه‌ی
تاوسلنی وژینه لیمفلو یمکن	گری گری لاسر لای مل له خووه یه‌که له نوای یه‌که ده‌گری‌تیموه تووژ همدمدات	نمونه‌ی یه‌که بسل بوونی پیست یا به بهرز بوونی پیست (بایه‌مکه له سبل)	۲۱۲
	گری گری لاسر به‌رمهار (خوارووی سک) له خووه ده‌گری‌تیموه تووژ همدمدات	تاوسلنی گره‌لنکه لیمف به‌هوی سیکس لیمفوم‌رایتولون تینیزم	۲۳۸
په‌لکه‌نی پیست	په‌لکی ریش له ناچوجوان و رووی سک	ناچوجوان و روومه تکه‌نی ژنی باری حمل	۲۰۷
رنگه‌توخ	شونیی تووژ سک سوهرتوری به‌ر هه‌توره‌ده‌ست وین و مل و روو	په‌لک بوون پلینده به‌به‌خوراکی	۲۰۸ ۲۰۹
	په‌لکی به‌مسی یازامی به‌تووژ له‌مندا لانی یی تاوسلو	به‌خوراکی	۲۰۸ ۲۰۹
	په‌لکی هیلکسی یا لا ناریک لعم و چلویا لیش به‌تلیبیتی له‌مندا لانی	فلرچکی فره‌رنگه (هه‌مورکزی که روو)	۲۰۶
سببی	په‌لکی سببی به‌تلیبیتی له‌دس و یی و لیومکن	زیکی سوور و شین ده‌ست یی ده‌کات به‌ی نیشانی تر ده‌ست یی ده‌کات	۲۰۷ ۲۰۷
	په‌لکی سوورو بریقه‌دار له نوو رووی یا نه‌ژنوکلی یا پلانه‌ی مندا لانی	بیرو	۲۱۶
سوور	په‌لکی سوورو کهرم و به‌نیش به‌خیرایی پلاو ده‌میتیموه	سوور لایه‌هه‌مورکزی ترسکی پیست	۲۱۲
	(ناوچه) په‌لکی سوور له نیو هه‌میدو وانی مندا لانی	ناوکیل سوور لایه به‌هوی میز	۲۱۵
	په‌لکی سوور له‌کگل هیل له تووژ پیست	نمونه‌ی فارچکی	۲۴۲
سووریا خلکی	په‌لکی سوور له‌هیل سببی له‌کگل ده‌مینی له لوچی پیست په‌لکی سوور یا خلکی به‌رمزوه یوو له‌میت تووژ ی زیوینی له‌کگل به‌تلیبیت لاسر له‌مزنو و پلانه‌ی جریز خلیف ده‌مینی	ضمه‌میه بیرفی وشک له هه‌مندی خلکی سبل	۲۱۶ ۲۱۲

رئ نیشاندەر یو ناسینی گرفته تهندروستنی یکان

نیشانه	نیشوئی پښت	نمونه پیکه	تعماشیا
بلوکه	بلوکه ی سانا، زور کمورنا		۲۱۰ بلوکه ی بلو هموکرینی لایروس
	بلوکه ی کموره (لیمک سم کمورمن) زورچار لمسر معجک یا پښ		۲۱۲ بایمتی له تووش یوونی پښت بامیل
معلقه (پلمه یکن) سنووری به ریښان هغه یا سوورن زورچار نامراسنیان سناغه	معلقه ی بچووک بچووک بمرموام له گمته گرندا یا بلوونموه و لوانمب بینه هوی خارش		۲۰۵ پلمی بزمی کرونی پښت نمونه پیکه
	معلقه ی کمورمو سنوور ناسو، نابینه هوی خارش		۲۳۷ حالتی پښت کمور له زوهری
	معلقه ی کموره کموره نامراسنی بښ همست دمی		۱۹۱ کول بوون
	معلقه ی بچووک بچووک له زور چارپنکی دمی له نامراس له لای پښموه ی ساری لوت دمی		۲۱۱ سمرقانی پښت
پلمه یکن پلمه یکن به نلش یا نلوا	کاردانعمو ی نلش چیا		۲۰۳
	زیبکمی و نلوسنی پښت دمورزینی و کیمی قادی		۲۰۴ هموکرینی پښت بلمه یکن خشان
پلمی پچووک له سمرعمو لښ لمگل پچووک پچووک گمری لښ	پلمی پچووک له سمرعمو لښ لمگل پچووک پچووک گمری لښ		۳۱۱ نوله ی نل
زیبکمی	پلمی زیبکمی به نلش له بښنکی لښ بښنکی گروپ		۲۰۴ زورنا
	نلوسنی خلکی یا وښ بونی نلشوی له ن و پره له یوکل و زیبکمی		۲۱۳ کرمنگرینی کازی هموکرینی میکرونی شرمنک
زیبکمی پچووک پچووک لمسر لښ	پلمی سوورموه یو له مندال نلشوی نلشوی له همسو لښ		۳۱۱ سپروزه
	پلمی پچووک پچووک له نلش پلمی پچووک پچووک له نلش کسمه نلشوی پچووک		۱۸۹ کرانمنا

گرووی
نمخوشی گرووی له نئوان مندالان بلوه. شهوه زیبکه گهڼ به خارش لاسر همموو لاش دمدکات به نیستی لاسر شم بهشلنه.



گرووی به هوی زیندموری بچووکوه روودمدات، کله کچ و موریان دمچی که تونیل زیر پست هلمدکمنی نمخوشییکه لمری دمس بیومدانی پستی نمخوش یا جلمکني یا جیگاکهیموه بلو دمبتهوه خوراندی پستیش همکردنی زامی به کیم دروست دمکات و جلاچیش ثلوسان له بورییه لیمفایمکان یا بهرزبونموی کمرما دروست دمکات.

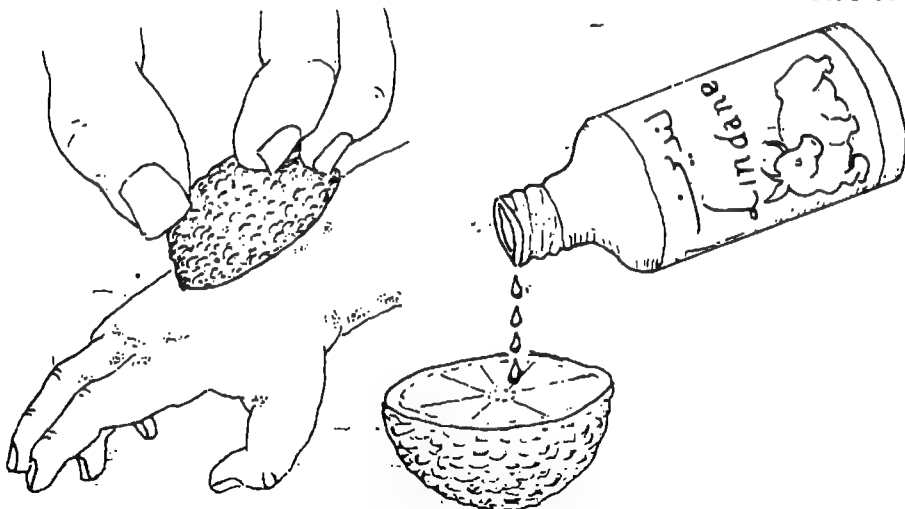
چارمسر:

- ★ پیوسته چارمسری همموو نمدامانی خیزانکه بکری شمکری بکری له نمدامانی تووشی گرووی بیوو.
- ★ گرتگترین شت پک و خاوینی شخیصی بهاریزه خوبشوو جلمکانت روزانه بگوره جلمکان و چرمجلمکان بشوو لمزیر تیشکی همتاو هملیانخه.
- ★ مهرهمیکی لندین که موریان کوزه له (کاما بهمزین میکسا کلوراید پیک هاتووه ل ۳۶۲) و فازطینی (هتویری بترولیوم، ل ۳۶۱).

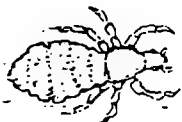
پک پاش له لندین لکگل ۱۵ پاش له فازطین همموو لاش بهشوی گرم و صابوون بشو فازطینکمو لندینه که گرم کمو پاش تیکملیان که همموو لاش بیجکه له دم و چاو بهرهمکه چمورکه با تا روژی بیمنیموه و لمپاشان پاش بیشو.
پاش چارمسر جلیکی خاوین لاسر کمو جیگایمکی خاوین بهکاریننه. شم چارمسر پاش تیپربوونی ههفتهیک دووباره کرموه.

شاگدارکردنموه: لندین کاریگریتی بههیزه و دمکری بیته هوی زمهرای بوون شمکری به زوری بهکارینی، بویه له جاری زیاتر له ههفتهیکدا بهکاری مهینمو دلنیا به له خوشوړینی پاش روژی له چارمسر.

★ دمتوانی هم مهرهمه بگوري به زيادکردنی چوار دلوپه ليندين بو نيو ليمو. و باش تنبهر بوونی پينج دمقيقه لمشت هممووی به ليموکه بوونی بيجکه له دم و چاو و له ليمو شوينانهمو دمب پي بکه که زور تووشي بووه.



تنبيني: مهرهمه بازگانیسکلين يا کراوهی بانزين (کان هيلکلورایا) يا بهنزیک يعنزوميت (کوبک. فاميسکيني ل ۳۶۲) گروویي لهئو دمبات به لام نرخی گرانتره. شکر دهست نمکوت يا ليندين دسر نمکوت هموا کبريت لهگهل رۆن تیکهل کمو بخهرسر پينسته تووش بووکه بهشی له کبريت لهگهل دهبش له رۆن بهکاريينه.



نمسينی.

نمسينی سمر و لمش خارش و ههوکردنی پينست دروست دمکات و دصينته هوی ئاوسانی بۆريه ليمفاويمانان له همدی جاردا دمکری خوله نمسينی بپاريزی لهري نابيه خ دان بی پايان به پاك و خاوينی کسی. دوشمک و چهرچهمکان روزانه لهبر همتاو هملخه. بهردوام خو بشو و پرچت بشو. سفری مندالان بدوزه و شکر نمسينت بينيهوه دوا بهپهله چارسهريان که و مهپهله منداله نمسيناو به که لهگهل خملکی ترا بخمون.



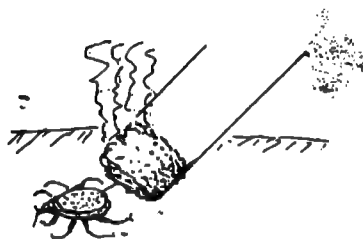
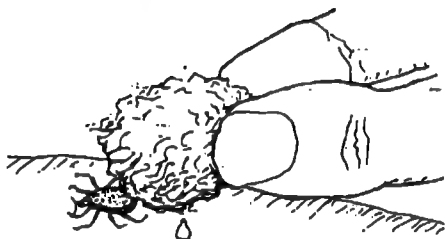
چارسهري:

★ پرچ به ليندين بشو (۳۶۲) لهگهل ئاو و صابون (۱ بهش ليندين لهگهل دهبش ئاو) ووريا به لهگهيشتنی ليندين بهچاو پينستی سمر بو ماوهی پانزه دمقيقه بهپهلهروه له پاشان باش سمر بهئای خاوين بشو کارهکه ديسان پاش دمفتهک دووباره کرموه.

★ ديو رزگار بوون له هيلکهی (کهرای) نمسينی پرچ باش به سرکهی گهرم تیکهل بهئاو بو ماوهی نيو سهعات يوولایهو لهپاشان باش به شانبهيمکی ددان باريک داينينه.

★ ههرگيز ديمول به کار مهپهينه.

که شو پلمه‌یی به پیسته‌موه نووسلووه لاجیجی دلمیله لوهی که سریشیت له ژیر پیست لاداوو چوتکه
 نهوه لوانیمه پیسته هیو کردن، له پینلو نهوهی وای لی بکهی پیسته که بهردا پیرموی یمکی لم ریگیلانه
 بکه.



★ سهره لفاق ئاکراوی له پلمکه نژیک کرموه یا همدی سبرتوی بخهره سرو بو لایردنی
 بچووکه که یمکی له شو دهرمانتهی بو گرووی دادمنزین بهکار پیته (ل ۱۹۹).
 ★ بو کم کردنهوهی ئیشی ئاکامی گه‌زی گرووی ئاسپرین وهرگره وپیرموی رینماییه تایبته‌کانی
 تایبته بهچارسهرکردنی خارش بکه له ل ۲۰۳
 بو نهوهی خور پیانیزی له گه‌زمان بو‌دری کبریت له لهشت دمیش نهوهی بجیته مەزرا یا جەنگەل ئەم
 بو‌دریه به تایبتهی بخهره سهر مەچەک وناوک و رمقینهی پیت وژیر بآلت.
 زاهه‌بچووکه به کیمه‌کان (گری به‌کیمه‌کان).
 هه‌و کردنه‌کانی پیست که له شیوهی هه‌و کردنی بچووک بچووک لکەل کیم دا زور چار له ئاکامی
 خوراندنی چی گه‌زی مۆریان یا گرووی یا هه‌ر بابتهی له‌و روزانی پیست به‌هوی نینوکی بیس روودمەن.



چارسهر خو‌یاراستن.
 ★ زامه‌کان باش به ناوی کولوو وصابون بشوئ کیمه‌کان به‌هیمنی
 له زامه‌که بکه‌رموه. به‌رده‌وام به له‌سه‌ر نه‌و کاره تازامه که نه‌مین.
 ★ زامه بچووکه‌کان له‌به‌ر هه‌وا به‌هیل‌ه‌رموه. به‌لامه زام گه‌ورمه‌کان
 پیویسته به گۆز وشاش دا‌پۆشرین و ئەم شاشانه چەند جارێ
 بگۆردین.
 ★ ئەگەر پێشه‌که‌ئ دهوروبه‌ری زامه‌کان رەنگ سورو گەرم یا‌که
 سهر تووش بوومکه تایی لی بوو و نه‌گه‌ر ئاوسان له‌ بۆری به‌ لیمفاویه‌کان
 هه‌بوو پیویسته دژه زیندمکان وه‌ک هه‌بی په‌نسلین (ل ۲۴۹)، یا هه‌بی
 سولفا (ل ۳۵۴) به‌کاری به‌یندرئ.
 ★ زامه‌کان مه‌خۆرینه چونکه نه‌وه خراپتری دمکات و
 په‌تاکه پلاو دمکاته‌وه بو‌یه‌شه‌ کانی تری له‌ش. نینوکی مندالان بیره به‌ باشی یا دهمکیشیان بکه‌ره ده‌س بو
 نه‌وهی له‌ شی خو‌یان نه‌خۆرین.
 ★ رێ مه‌ده به‌ مندالی تووش بوو له‌گه‌ل نه‌وانی تریاری بکات یا له‌گه‌لیان بخه‌وی چونکه ئەم هه‌وکه‌ر دانه
 به‌ ناسانی دمکۆزرتیه‌وه.



ناگره هموکردیننکه سیکرۆب (بەکتەریا) دەبینێتە ھۆی و زامەکان لەمۆمە بە خیرایی بۆلەو دەبەنمۆم. ئەم زامانە بێرێقەدار و تووێزی زەردیان ھەیە زۆر جار ئەم زامانە لە رووی منداڵان بە تاییبەتی لە دەوری دەم دەردەمکوێ، دەکرێ ناگرە بەئاسانی راست و خۆ بۆ خەمڵانی تر بگۆتێزێتەمۆم لەرێ ئەم زامانەمۆم بە ھۆی نینۆکە پێسەمڵنمۆم.

چارەسەر:

★ بەتێتە تووش بوومکە بە ئای کۆلۆ و صابون بشۆ بۆ ئەوەی تووێمکە بە شینەنەیی بەکە یتمۆم.

★ ئای پەمپی (جینشن فایوولیت) ل ۳۶۱) بخرەسەر بێرین، یا کریمی دژە زیندەکان وەک پولیسبۆرنی (ل ۳۶۱) یا تیترا سائیکلین بخرەسەر زامەکان ئەگەر بێجگە لە وەت ئەبۆو.
★ ئەگەر تووش بوونە کە لە رووبەری گەورە بۆلەو بپۆو یا بپۆو ھۆی بەرز بوونەمۆم تا ئەوا حەبی بەئەسڵین بەکەر بیتە (ل ۳۴۹).

خۆپەرست

★ پەرمی رێنەمڵیە سەرمکەمکەنی پاک و خۆپەستی بەکە (ل ۱۳۳) منداڵەکان ھەموو رۆژی بشۆ لە مێشولە کتێج و گەزە مێش نینا ریزە. منداڵە تووشی بوومکە بە گرووی بەزووترین کت چارەسەر کە.
★ ئای مەدە بە منداڵی تووشی بووی یاری بەکات یا لەکەل منداڵانی بخەوی و دەس پێشکەربە لە چارەسەر کرێنی کە نیشانەکانی بەکەمی نەخۆشی بەکە دەرکەوت.

کیم و دۆمەل (قەچکە)



دۆمەل دەرێکە کیم لە ژێر پێست دروست دەکات لە زۆر جار دا بە ھۆی بێرینمۆم یا دەری لێدان بە سرنجی پێس روو دەدات.
دۆمەل بە ئازارە ئەم پێستەیی دەوری گەرم دەبی و سوور ھەژدە گەری ئاوسان لە لۆلە لیمفۆلیمەکان و ھەندێ تا دەورست دەکات.

چارەسەر:

★ کە ماداتی گەرم بخرەسەر دۆمەل کە لە رۆژیکا چەند جارێ (چاو بە لاپە رە ۱۹۵) بخشینەمۆم
★ بەتێتە دۆمە ئەمخۆی بکەیتەمۆم. بەردەوام بە لە کەماداتی گەرم نەنە سەر دۆمەلە پاش ئاوسانی: بەتێتە کیمەکە بیتە دەرمۆم بە لۆم فشار مەخەرە سەر دۆمەلە کە یا مەیکۆشە چونکە ئەم لەوانەییە یاریدەیی گویزانە وە یەتەکە بۆ بەشەمکەنی تری لەش بەدات.
★ ئەگەر دۆمەل ئاوسانی لە لۆلە لیمفۆلیمەکان یا بەرز بوونەمۆم تەی دروست کرد. پێویست حەبی بەئەسڵین و مەبگری (ل ۳۴۹) یا حەبی ئیر بێرومایسین (ل ۳۴۹) و مەبگری.

ئەو سوور بوونەمو ئاوسانەى (پەلە) كە خارشت دروست دەكەن.



دەس لېئودان يا خواردن يا ھەناسەدان يا دەرزى لېئدانى شتى دەس نېشائەت كراو لەوانەىە بېئتە ھۆى ووزاندنى خارشت لە ھەندى خەللى كە ھەساسىيەتتەن ھەبى.

(بو زياتر وورد بوونەمو لە ھەساسىيەت (ئەلجىيا) چاوبە ل ١٦٦ بېخشەنە).

ھەندى سووربوونەمو وئاوسان وائەستور دەبى شىنومىيەى. پەلە يا پېئودانى مېشەنگ دەچى كە خارشت بە شىنومىيەى بە ھىز دروست دەكەن دەكرى رووبدا وخېرا لە ناو چى يا لە شىنومىيەىە بو شىنومىيەى تىرى لەش بگوئىزىتەود.

بەوردى چاوبە دىرى كاردانەودىك بەكە لەوانەىە لە وەرگرتنى ھەندى دەرمان بە تايبەتى دەرزى سەلەن و دۆ ھەراویمەكان كە لە سەلەمى ھىستەر دەردەكرىن بېئە دەجەم ئەو ئاوسانە لەوانەىە لە كاتىكى نۆوان چەند دەقىقەىەك تا دەد رۆژ پاش دەرزى لېئانەكە دەركەوى.

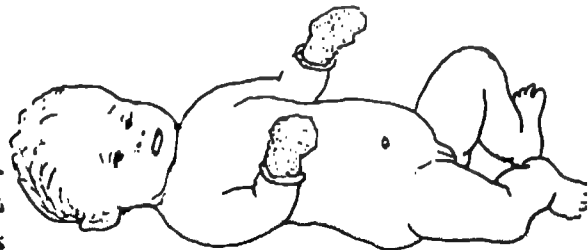
ئەگەر پەلەىەكى ئاوساوت ئىدەركەون يا كاردانەومىەك پاش دەرزى لېئانى ھەر دەرمانى دەركەوت، پېئوئستە بە پەلە بووستى لەوەرگرتنى ئەو دەرمانەو تاملوى بەكارى مەھىتە.

★ ئەم كارە گرنگە، ئەگەر دەتەوى خۆت بېارنىزى لە بورانەمەوى ئاكەمى ھەساسىيەت (تەمەشەى ل ٧٠) بەكە

چارەسەر كەردنى خارشت:

★ ھەمەمىكى ئاوى سارد بەكە، يا گەرمكى سارد بەكار بېئە ئەموش پارچە قومەشنىكى ھەلەشراو لە ئاوى سارد يا ئاوى بەفر.

★ ئەگەر خارشتە كە توند بوو كلورامفىنەرامىن بەكاربېئە (ل ٣٧١).



★ بو پاراستنى مەدال لە رووشاندنى خۆى لە كاتى خۆ خوراندن پېئوئستە نېئوكەكانى دەستى پاش بەكرى، يا دەس كېش يا كۆرە وى بەكرىتە دەستەكەنى.

رووک وئەو شىنەي تر كە كەخارشت يا سووتانەوئ پىنست دروست دىمەن.



هەندئ رووک و سووتىنە روپەلە لە کاتى بەر پىنست دىمەن خارشت دروست دىمەن، هەروەها هەندئ مۆرپان شلە دىمەن و لەمەك دىمەن هەمان شىنەو كاردانەو دروست دىمەن.

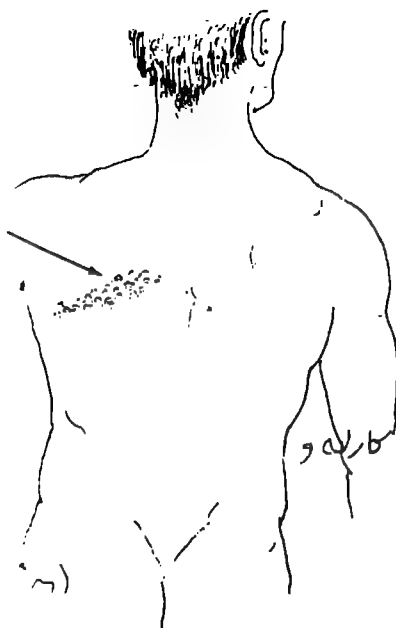
لەوانى كەشتى دىمەن نىشان كراو بەر پىنستى كەسانى دىمەن كە خەسەسەتەيان هەيە پەلەمەك دروستەك، بۆ نموونە پىلەوئ لاسەك يا بازە (قايىش) سەعات و قەترەي كۆئ يا هەندئ دەرمانى تر و تۆزى دەم و چىلە يا عەتر (بۆن) يا صابون يا خۆرى يا تۆوكى سەك و پىشلە و كەروىنەك وەي تر كە دىمەن بىنە هۆئى كەفت.

چارەسەر:

خارشتەكە نەمىنەي كە هۆكەنى نەما، هەروەها بەكار هەنانى ئەسپىرین يا (دۆى هەستامەن) خارشت هەند دىمەنەو (ل ۳۷۱) بەلام لە خەتە توندەكەن دەرمانى كەرىمى كۆرتىزۆنى تىا بى يا كۆرتىكۆسپىرۆيى تىتەي (ل ۳۶) بەكار بىن.

هەزىس زۆستەر (زونا).

نەشانەكەن



★ دىمەن پەيدابوونى پەلەمەك يا قەوارەك زىپەكەي بەلەزار لە لایەكەي لەشتە نەشانەي زۆ نەي زۆر جار ئەمە لەبەشت يەستەك يەمە بەدەيار دىمەن زىپەكەن زۆر جار بۆ مەوئى بۆو يا سى هەفتە بەردەوام دىمەن و پەشانە لە خۆيانەو نەمىنەي لەوانەي نەشانەكە مەوئەكەي درىز تر نەمىنەو يەن لەوانەي پەش مەوئەكەي درىز لە چا بۆونە وەي زىپەكەي بەرپەتەو.

زونا لە ئەكەي قەبرىس خۆي كە دىمەنە هۆئى ئەوئەي ناو زۆر جار ئەم قەبرىسە كەلەو كەسانە دىمەن كە لەبەشت دا تۆوشى ئەوئەي ناو بۆون زونا لە زۆر جار دا ترسەك ئىيە.

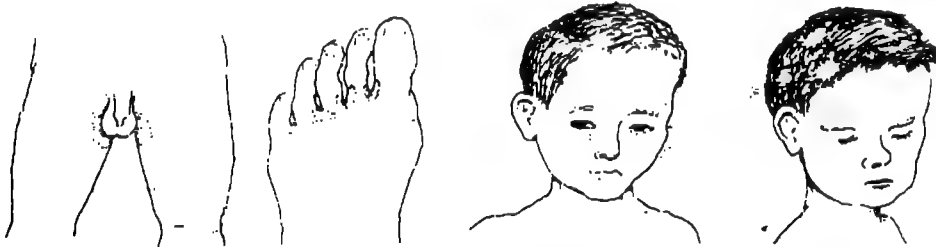
چارەسەر:

★ لەفاق (پەنجەرى) قومەشى ئەمەك لەمەوئى پەلەكە دانى بۆرئ كەرتن لە جەل خەشەي نەوان ئەم و جەلەكەن ★ جەبى ئەسپىرین بۆو ئەم كەردەوئى ئەزارە كە (كەكە لە بەكار هەنانى دۆە مەكۆرەيەكەن و مەنەكەي

نهخوښی پیستی بازنه‌یی (ناگره‌ی یازنه‌یی) وقارچک (یا که‌روو)

نالوده بوونی بمقارچ (که‌روو) دمکری له هر بمشینی لمشی روودات به‌لام زور جار روودات له

پنستی سر. شوی‌مخالی‌مکان له‌موو. دس یا پی (پای و مرزشی) - نینوان ران (ناگره)
ناگوی سر. (ناگره‌ی بازنه‌یی) له نینوان پنجه‌ی



زور به‌ی نالوده (پیس) بوونه قارچک‌مکان بمشوده‌ی بازنه‌یی دمن و زور جار نارمزووی خوراندن روودات ناگره‌ی سر دمینه‌ی هوی په‌له‌ی شپوه بازنه‌ی له‌کمل وشک بوونه‌مده له پیست و موو هلمورین به‌لام نینوکه توش بوونه‌مده کان به قارچک درو نمستور دمن.
چارصمر:

★ پنیوسته روزانه بمشپیس بوومکه به ناوو صابون بشوری له‌وانمه شمه بمس بی بو چارصمر نمکر کرا صابون له‌کمل هیکرا مکورمنی بکارینه (ل ۳۶۱).
★ همول دمه‌شه نالوده بوومکه بموشکی لمبر وت وتشیکی هموا وتشیکی هموا به‌نلومه جلمکانی نلومو کورمی یگوره هر چنده توانیت به تایبعتی که تارقه دمکری.
★ مبرهمی بیک هاتو له کبریت رن بکارینه (یک یش کبریت له‌کمل دمنش رن).
★ له‌وانمه شو کریمه‌ی که ترش‌لویکی سالیسیلیکی تیا به (ل ۳۶۲) بیاریده‌ی چا بوونه‌مده له قارچکی نینوان پنجه‌مکانی دس یا پی یا له به‌رزه‌هار بدات.
★ به‌لام له حالتی ناگره‌ی سر یا هو کردنی قارچکی به توندی بلا و بوو وکه حالتی پاش شو چارصمری پیشو چا نابی پنیوسته، کریسیو فولقین، و مرگری به ریژدی بهک گرام بو گموره (پنکه بشتوان) روزان ونیوگرام بو مندان روزانه (ل ۳۶۲).
له‌وانمه زخرووری بی کم درم‌مانه بو چمد هفت‌میک یا چمد مانکی و مرگری بو نمنجام دانی چلوونه‌مده تمواو.
باشتر وایه بگرینیموه لای کارای تمدروست یا پزیشک.



★ زور بایعتی ناگره‌ی بازنه‌ی که مندان دمکاته ساتی بلوق بوون (نینوان ۱۱ ساتی - ۱۴ ساتی) چادمیت‌مده به‌لام همکرینه تونده‌مکان که په‌له‌ی ناوسلو پرکیم دروست دمکن پنیوسته به بکار هینانی گمرکی ثلوی گمر (ل ۱۵۹) چارصمر بکرین گرنه نمویه هموو شو مووانه‌نه بمشه نلوده (پنسه) هلمکینی نمکر کرا کریسیو فولقین بکارینه.

خو پاراستن له ئالوده بوون (پېسی بوون) به کپرو (قارچک).

ناگره ی بازنه ی و همموو بایمه هموکړنه کان. قارچکي په درمی په توند مکان (بمخاسنی بلاودمېنموه).
 بو ری کرتن له بلاو بوونموه یا له مندا لیکموه بو یمکی تر ینو یسته بمعانه همسی.
 * مه هیله مندالی تووش بوو لمکل ثعوانی تردا بنوی.
 * ری معده به مندا لان شانه یا جلی خملکی تر بکار بینن تمنها پاش ثعوه ی دننیا دمی له پاک خلونینان.
 * پمکسر همولده بو چارصمر کردنی منداله تووش بوومکه.



په له ی سپی لسمسر دم وچلاوو لمش.

په له تو خملکان یا سپه کان که روون و
 ستوور نارین دپارن وکه له مل یا سنک
 یابشت دمبیرین لموانه هموکړنی ناگره ی
 رمنکلو رمنک بن. ثم په لانهش غلبه هو ی
 خارش وگرنگیه کی پزیشکی نییه.

چارصمر:

* کریمه ی له کبریتو روون دروست بکه (بمشی له کبریت و دصمشن له روون) کریمه بخره سر ثم په لانه روژانه تا نامینی.

* لموانه کاریمریتی (نیو سولفات) (صودیم نیوسولفات) کاریکه ر تر بی کوچکی کوره نیوسولفاتی سودیم له پرداخنی ئلو بتویننوه و تیکله که بخره سر پیست و پیستکه به پارچه لؤکیمکی تر بمرکه بوونی.

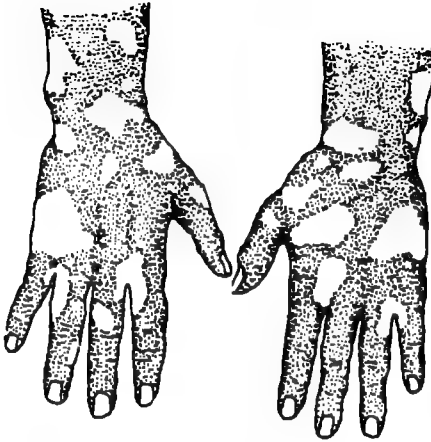
* ثم چارصمره هر دو هفته جاری دوو باره کرموه بو ثعوه ی جاریکی تر ری برودانی ثم په لانه نمدی



لیردا بابمینی تر له په له بچو وکه سپیانه لسمسر روومنی
 مندا لانی پیست توخ وکه مومیمکی دریز له بر همتلو دمبیرنموه و
 سنووریان کم روون تره له ناگره. ثم په لانه ئی ناگریموه
 (ناکو یزینموه) و هیچ گرنگیمکیان نییه ولکل تیپه ربوونی کت دا
 نامینی و پیویست به چارصمر ناکت.

بمبیموانه ی بروای خملکی ثم په لانه نیشانه ی خوین کمی نین. و به و مرکرتنی به هیز کرمکان یا قیتامینکان ناروون وئو په لانه کی تمنها له روو دیارن پیویست به چارصمر ناکت.

بەلەك بوون (فیتلايگو).



پەلەي سېيى لە پىست.
 ھەندى پەلەي پىست رەنگە سىرۇشتەكەي خۇيان لە
 دەس دەمەن لای ھەندى خەلکى. پاش ئەو رەنگى سېيى
 دەمەن. پەلەكەن زۆر جار لە دەس يالە پىي يا لە روو
 و سەر روو لەش دەردەكەون گۆزانی رەنگى ئەم پەلەنە ناو
 دەنرئى (بارگى، بازوويى) - ئەمۇش نەخۇشى نىيە بەلەكو
 دەمەن بەراوردەكەي لەكەل موى سېيى (پەر بوون) كە مەوگ
 بە سالا دەمەن. لێرە دا چارەسەرى بەكەلەك يا زەر روو نىيە
 بەلەم پىيوستە پىبارىزىن لە تىشكى ھەتاو بە بەكار
 ھىنانى جل يا چەور كەردنى كرىمى ئوكسىد زىنك.

ھۆكەر مەكانى تر بو روودانى پەلەسېيى يەكانى پىست.



ھەندى نەخۇشى تر دەمەن ھۆي پەلەي سېيى كە لە بەلەكەي پىچى
 لەوانە نەخۇشى دەس بە دەردەكەون زىيەكەي خەلکى يا سوور دەكەت
 شوینەواری زەرد يا سېيى بەجى دىل.
 ئەم نەخۇشى بە وەك نەخۇشى سىكس (سەفەس ل ۲۳۸)
 چارەسەر دەمەن. و پىي دەمەن نەخۇشى پەلە پەلە يا نەخۇشى پىستى
 سەپرىنگى.
 ھەر پەلەكەي سېيى كە بە دەمەن زىوە زەمەن كاری ئى نەكەت زۆر جار
 دەمەنە نىشانەكە لە نەخۇشى گول بوون (ل ۱۹۱).
 * ھەر ھەمەنە (كەروو) قارچەكى) ي شوینەوارینگى سېيى جى دىل
 (تەمەشا ناگەرى فرە ھەمەكەردنى رەنگى لە لاپەرى پىشوو).

★ بارى سەك پەر بوون.



لەكەن زەنەن لە مەبەنى سەك پەر بوون دا پەلەي پىستى رەنگ زەمەنەن لە دەم
 و چاوە سەنگ و خوارووی سەك دەردەكەون لەوانە پەر و يا كەم بىتە وە پاش
 مەدال بوون.
 ★ زۆر جار ئەم بارە لە زەنەن دەردەكەون كە دەمەن دژ ناوس بوون بەكار دەن.
 ★ ئەم پەلەنە زۆر سەوشتەن و نىشانە نەن لە لاوازى يا نەخۇشى بەك
 و پىيوستە بە چارەسەر نا كەت.

پىلاگرا و گرافتهكانى ترى پىست كه له ئاكامى بهر خوراكى يموه روو دمدن. پىلاگرا شينومىكه له شينومكانى بهر خوراكى كه كار له پىست دمكەن. وله همدى جار كار له كوئەندامى همىس ^{١١٠} عصبىي دمكەن، ئوموش بلاوه لهو شوئىنهى كه خەلكى تيا زور خوراكى گەنمه شامى يا كەرمسەى شەوى دمخون وكه بهتەواوى فاصوليا وگوشت وهىلكه وسەوزە وهمدى له خوراكەنى كه يارىدهى گەنمه كردنى لەش دمدن و ناخون (ل ١١٠-١١١) .

نیشانەكانى بهر خواكى وەك له پىست دمدەكون.

★ بهلام له مندالانى بهر خوراك نيشانهى توخ (تير) له خوين تيازاين دمجى يا هموكردنى به تويژ له پىستى لاق يا بال زورجار دمدجى (دمكوى) و لهوانىبه ئاوسان له پى كان روودات (له تماشال ١١٢).

★ پىستى پىگەشتوانى تووش بووى پىلاگرا شەقار شەقار دمى تويژى لىسەر پىستىتان دمدەمكوى له تويژى ئاكامى سووتانهوى همتاو دمجى به تاييىتى لەم شوئىنان.



★ ليردا نيشانهى تر هيه لىسەر بهر خوراكى لهگەل ئهوانهى پىشوو وەك ئاوسانى سەك و هموكردنى كوشەكانى دم و زمانى هموكردەى سوورو لاوازى نەوس كيران وزىاد كردنى كيش.... تاد. (تماشا پەگەى ١١٢، ١١٣).

چارەسەر:

دەمى پىلاگرا چا پىتەوه به خواردنى خوراكى بهپىت. لىسەر نەخوش (تووشى بوو) رۆژانه ريزمىكى فاصوليا و كاھوو ولىسى و مريشك وهىلكه وگوشت وپەنير بخوات. ئەگەر له توانا بوو باشتر واپە گەنم (بەك نەكراو) له جياتى گەنمه شامى بەكار بىنى.

★ ڤيتامين خواردن له وانىبه يارىدهى چا بوونەوه له پىلاگراى توندیان شوئىنەواى بهدخوراكى بدات بۆ زانين خواردنى خوراكى باشى بهپىت زور بەمەك ترە و دلينبە له وهى كه ئه ڤيتامينهى بەكار دىنى دمجەندە له ڤيتامين ل و بهتاييىتى نياسين.



پیش نموی
نم متدال
نمسی به
خوردنی
خوراکی بلش
ککت



پیش نموی
نمسی به
خوردنی
خوراکی بلش
کرد

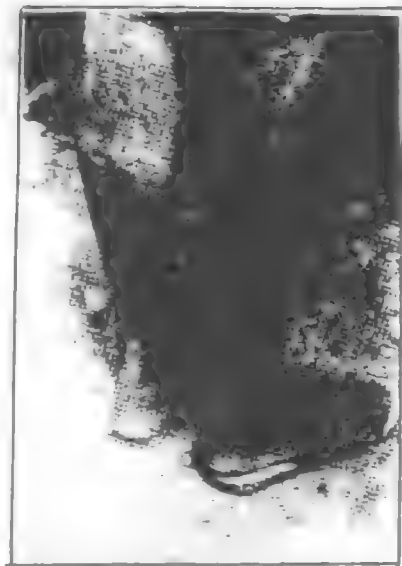


نولوسوی و به پمله نولیک کاز: لیسر هر دووین ی
متدال و قاجی له ناکسای مد خوراکی یوه،
چونکه زوریمی خوردنی له گنمشلی به ی
نموی هیچ خوردنی تر که پروتین یا لیتلینی تاین

پیش تهر بوونی عطصهک له دست یی کردنی به
خوردنی فاصولیا و حبکه له گیل گنمشلی
نولوسوی و پمله نولیکه تا راصهک نالین



نم پمله سیمی که له لاه کتی نم زنه دله
نیشلی تویش بوونی نمیشی دهره پمله پلن
(۲۰۷).



پیشی سوتو که له لاک نم زنه دله نیشلی
پلاگره که له لاکس نمخوردنی خوراکی به
پسوه دروست دین (۲۰۸)

بلاووکه

زوردهی بلاووکه کان له مندانان دا له توان سن و پنج سف دهنه. هره پله لوسته کی که به نیش و له بلاووکه دهن که له خواړوی یی روو دهن لوسته بلمنکی تر یی له بلاووکه یا لوسته منخ یی.



چلوسمر

★ لوسته بلاووکه کان به چلوسمری غومل چا پینه به لام پوس ترملوک به هره کان یا گپا ژمرویی کان به کار نمین. چونکه لم شته هموکردن دروست دهن گن له بلاووکه ترست ترن.
★ لوسته کلری تندرستی بتوانی بلاووک به نژاره که له بن یی لایلت.

پزملر (منخ):

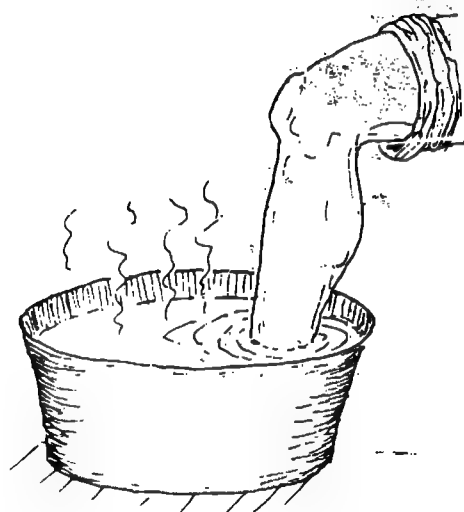
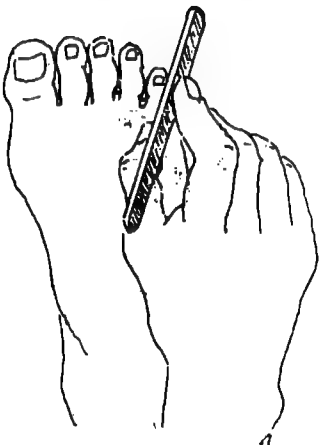
منخ بلمنکه له پست رطوبه به ژان ولستور دهن، منخ له کورتی پست به پیلو یا که پکن له پنجه کتی یی لشلر دهنه سر لوی تر. دروست یی. دگری منخ زور به نیش یی.

چلوسمر:

★ پیلوی بهرین به کریفنه تا لشلر دهنه سر منخ.
★ بو کم کریموی لیلی منخ دهنه بکه.

۲- به بزمنی منخه پوره تا ننگ دهنه به یی لوی یی پزملر بکی.

۱- یی بخره لوی کریمو بو ملوی پزله دهنه



جوانكه (زيبكه‌ی جحيلي)



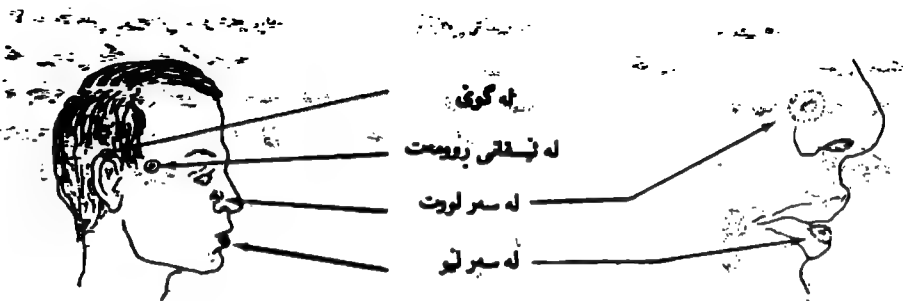
زور جلا زيبكه له روو يا سنگه يا پشنی لاوان بلاو ديشموره نم زيبكه
فمولوبه كي (تېملېكي) بچروك بچروكن سړيكي بليك سې رنگه و به كېم
دروست ده كښ، يا سړي زمش زمش و پس دروست ده كښ. نم زيبكتمش
لوماتپه زور جلا گموزو به كېم بن.

چلر مهمي:

- ★ روژي دوو جلا دم و چار به لاري گرم و سابون بشو.
- ★ شونه تروش پوره كان بهر همتلو چونكه همتلو زيبكه كان لا دمپت.
- ★ يا خوراكت بلش و نمالوي ۶ رېزبه كي زور تلو بخو و خوري نمالو بكه.
- ★ نيكلمې سورتو له گڼل كېرېست بخره خور كېم و چلوت پيش نموي بخوري (دمپش
سورتو له گڼل پك بش كېرېست)
- ★ نه گمر كلكت له چارمه رې پشو و پورنه گرت و زيبكه كي گموره گموزو به كېم تروش
بيو نمالو تېر سلكون به كلرېه. پك كېسول روژي چولو جلا بو سي روژو وگره. له
پاشان روژي دوو كېسول لوماتپه پېست به كېسول يا دووان پكت روژا ته تا چمند
مانگن.

لېك او زې پېست. (سېرمتني پېست)

سېرمتني پېست له سې پستان زېتر باق هواتي كه كلكي دودو درز له بهر همتلو
راصيربون. زور جلا لمو شنه سړمكون كه همتو به تېنې لېان دمپت.



تېر او زې پېست به شېخي جلاوړ همدكښ زور جلا وېك بلزېمېكي بچروك له رنگي مروري (لېان) له گڼل پوښي
زيبكه پك له ناوړاستي و كه بهر بهر گشه ده ككت.

زور بهي شېمكتي سېرمتني پېست ترسك نېن له گمر له كلكي گونجولدا چارمه كړان. نمشترگري پوښي به بو
لا برتېان. له گمر توشي زلمې پېش درز خاېن بروي لوسا له سړته سېرمتني كلوي تېنلويستي بكي لوماتپه لمو
همو كړنه سېرمتني پېست بن

بو پلرېز كړدن له روڼوالي سېرمتني پېست پوښت خويان له تشكي همتلو پلرېزېن و كلاو له سړ بكمېن. پوښتپه
له سړ لوماتپه لمو سړتوشي سېرمتني پېست پوښت خويان له تشكي همتلو پلرېزېن به به كلوښتني مېرهمي تايېست
وېك مېرهمي نو كېدې زنگه چونكه لمو به كلكه و همزاتمو به بېله.

سيلي پښت يا سيلي ليمفولوي

همان ميکروب که دغه هوي سيل سي په کان ميرمخلان دغه هوي سيل پښت، په ين لزارون.



سيل پښت زود چار په سيلي گډه دگيت و پو مليه پکي درې پرمولم دمين و چل پکي تر له مليه چند ملگي يا چند سلن دپښو.



مرومها لمراته سيل پښت توخي پوره ليمفولوي پکتيش ين وزود چار لمراتي که له ملن يا له نيول مل و شتن. پوره ليمفولوي پښکان گوره دمين و دگر نه پو کي پان لي حق و پاشان پو مليه پکي پک دگر نه پو پاشان دگر نه پو چل پکي تر کي پان لي حق په ين هيچ لښين.

چار صبر:

☆ له حاطي پوښتي مرم مرمگرتني درې خايد يا زامن يا تالپان له پوره ليمفولوي پښکان پوره سردتي کاري نيمروستي پکي چرنگ لمراته پښت په تالپگرتني ميني، پو زلاني هڅه پکي. چار صبر گړنې سيل پښت له چار صبر گړنې سيل سي پښکان دپښ (ل ۱۸۰) پو مليه پوښتي له نيمگرتني نيمروستي پکي پوره پاش چار صبر پکي پکي پو چند ملگي مرمگرتني مرم پوښتي.

سووراوه (ليرينسيپالاس)



سووراوه هموگرتني زور به نيشه له پښت روودادات سووراوه مکه پلمې مکه لولولوي سوور و گرم و بستمور زور روون بروس دملکات. لسه بمخرايي لسمر پښت بلاودمينتوه و زور چار له دم و چلو له لاي لولوتوه دمس پښمکات و دمپته هوي لولولوي پوره ليمفولوي پښکان و لمرزو تا.

چار صبر

پښو پښته لمر ووترين گات دمس بچار صبر بکري. حاطي پښت ۴۰۰ هزار ومده روژي چوار چار بملگريپنه. به لام له حاطه لوندو ليرمکات پښو پښته دمري پروکپين پښت ۸۰۰ هزار ومده روزاب بملگريپي (۳۵۰).

بمردوام به له مرمگرتني لمرميگرتني پښکان پو دوو روژ پاش نملني هيچ شوينوارپکي مرمگرتني مرموما کمماداني گرم بملگريپنه و نسمبرين مرمگرتني پو کم کړپنه هوي لزارمکه.

لارمسه (كانگرين) (كانگرينى گازى).

كانگرين له ئاغودميوونى (پيس بوونى) زور ترسنگ له پەين ئىنجەلم
دەگرى كە شەلمەكى بۆن بۆگەن و رەنگ قەلەمى يا خەكى دروست دەكت.
لەوانىيە زىكەى رەنگ تۆخ له پىستى دەورى برين دروست كات و بىلەى
هەوا لەنلە كوشت دروست دەكت. نەم هەوكرده پاش تووش بوون له
ماودى نىوان شەمش سەعات و سى رۆژ روودەدات و خەتەكەى بەرمو
خراپە دەچىو هەوكردهكە پلاودمىنەوه بەخىرايى. ئەگەر هەول نەدەين
بۆ چارەسەر كردنى بەپەله لەوانىيە ئەم هەوكرده بىنە هوى مردن.

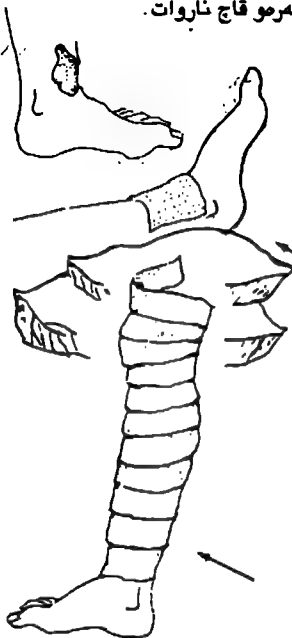


چارەسەر:

- ★ برينەكە تارادەمەكى گەورە بەكمەرمو بەئاوى كۆلاو و سابون بيشو. كوشتە مردووه تووش بوومەكە لاىم
- برينەكە هەردوو سەعات جارى له (پىروكسىد هایدروژين) هەلکەشە.
- ★ دەمژى پەنسلين ئۆدە (ئەگەر كرا كرىستە لاين پەنسلين) يەك ملیون وەدە هەر ۳ سەعات جارى.
- ★ برينەكە بەكمەرمو بەپەنەرمو بە هەواى تى چى. داواى يارىدەى پزىشكى بە.

زەمى پىست بەهوى كەمى سوورى خوينەوه.

ئەو برينەنەى پىست يا چالە گەورەكان كە كراونەنەوه لەوانىيە لەچەند هۆيەكمەوه بىنە ئىنجەم (ل ۲۰) بەلام
زەمە درىزخاينەكان لەسەر قەولەقەبى بەسالا چووان يا زەننى تووش بووى دەواى (شەپوونەوهى بۆرى
خوين) ئە ئەكەمى بەدى سوورى خوين دەبن كاتى خوين بەخىرايى تەواو بەرمو قاج نەروات.



لەوانىيە ئەم زامانە پەلەمى بۆ بەلمەكى گەورە. و پىستى دەوروپەرى
زەمەكە شەين و بىرقەدار و تەك بى زورجاریش ئاوسانى پەى لەكەل دا
دەبن.

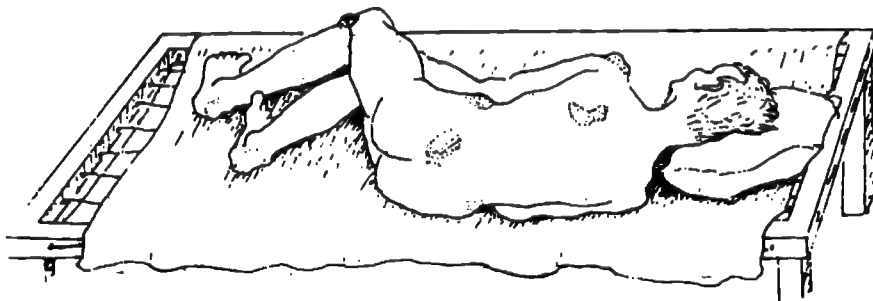
چارەسەر:

- ★ ئەم زامانە بەتەمەنى چا دەبنەوه. چابوونەموش تەواو نابى تاكو
چاودەرى پاش ئەكرين. زورجارى پەى بەرز بەگرە تادەتوانى پەى بەگرە سەر
سەرىنى له كاتى نووستن داو كاتى پشوو دەدەى له رۆژدا پىت بەرز
بەگرە هەر پانزە بىست دەقیقە.
- رەكردين يارىدەى سوورى خوين دەدات بەلام وستان له شوینىك يا
دانىشتن و پىكەنت بەرمو خوار شوركرىكەوه زەين بەخشە.
- گەرمكى گەرمى ئاوو خوى بەكاربەنەو بۆسەر زامەكە كەچكى چىشت
خوى لەكەل لىترى ئاوى كۆلاو زامەكە بەشەنن داپوشە پەز جى پاك و
خاوبىنى زامەكە تەبارىزە.
- ★ دەواى بەگۆرمەى پەمى لاسىك يا له ۳ بېنجە بەردەوام بە
لەبەكارەينەنەو پىتە كەتاكو پاش لەناوچوونى زامەكەش هەر بەرز
بەگرە. وورپا بەهوى زامەكە نەخوورینى يا بریدەرى كەى

بۆ رەندەن بەزامى پىست پەيوستە سەرمەتوود سەخ بەدەواى بەدى ل ۱۷۵

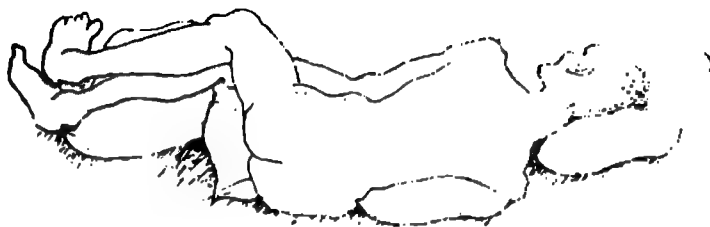
زامی جیکا

ئەم زامە کۆن کردەو کراومە ئەو کەسە نەخۆشانە دەگرتەوێتەو کە تا رادەیک ناتوانن لە جیکادا خۆیان نە دیوێتەو دیوێکن، بەتایبەتی بەسالا چووان و لاوازو یاریکەلەکان، زامەکان لەو شوێنانە ی لەش کە لەسەر ئێسقانەکان روو دەدەن کە پێست فشاری دەمخاڵە سەر لە لایەن جیکاکەوێت ئەم زامانە زۆر جار لە ستمەکان و پشت و قوڵە قاپ و پێکان دەردەمەکن.



خۆپاراستن لە زامی جیکا:

- ★ نەخۆشەکە هەموو سەعاتی ئەم دیو ئەو دیوێکە. رووبەرەو سەرەو، رووبەرەو خوار یا لە لایەکەوێت.
- ★ لایەک ئەم دیو ئەو دیوێکە
- ★ هەموو رۆژی بێشو و پێستەکی بەروونی مەدالان چەو و بێسەردەو.
- ★ جیکایەکی نەرم و پوشتاکی نەرم بەکاربێنە. پوشتەرو چەرچەف رۆژانە بکۆرە یا هەر کاتی پۆت لۆا یکەبێ.
- بوو بەهۆی رشانەو یا میرکردن یا بەهۆی تر.
- ★ سەرین بخەرە ژێر کەسەکە بو ئەو دیو لایەک خۆشایی جیکاکە لەبەشەکانی ئێسقانی لەش کەم کەتەو.



★ باشترین خوراکێ ئەواندا بێ بەدەبە نەخۆش ئەگەر نەیتوانی باش خۆراک بخوات ئەوا فیتامینی بەدری (۱۱۹)

★ ئەو مەدالە ی نەخۆشی یەکی کۆن کردی توندی هەبە پێویستە دایکی ماوە ماوە بێخاڵە بۆشی یەو.

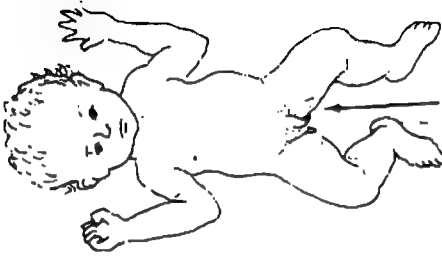
چارەسەر

★ ئەم شتە بە کە لەسەرەو بێشینار کراو

★ زامەکان بە باوی دۆلاو و سارد کراو و تیکەل بە خوی یا پێروکسایدی هایدروجن بشو زامەکان بەلەف و

شانی خاوی بێ کراو.

گههکانی پینستی مندانان



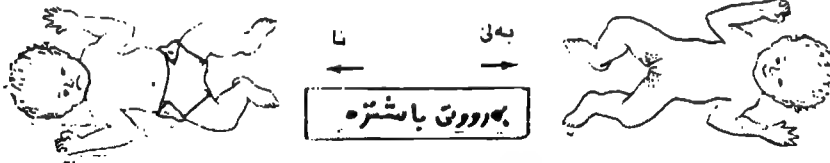
جوگهل سووتانهوه.

جوگهل سووتانهوه پهله ی سوور سوورن له
جوان رانی مندان یا له سمتهکانی دروست
هین و لهکامی میز بهخوداگردنی مندان بو
جو حهفازمکه ی یا جیگاکه ی دهن.

چارهسهر:

★ هموو روژی مندان به ناوی گهرم و صابوون بشو.

★ بو ری نه دان به پهلهکه یا چارسه رکردنی پیویسته مندالهکه بهرووتی یا بهبی حهفاز صمبینه تهموو بو
چعد دقیقه یهک روزانه بخرنه بهر هتاو.



★ نهکهر حهفازت بهکارهینا پیویسته بهردموام بگوری. و پاش شورینی پیویسته به ناوی سرکه نه بگری.

★ بؤدره ی تالک پاش نهمانی پهلهکه نهبی بهکاری مهینه.

★ ناموزگاری دگری به بهکارهینانی مهرهمی «دفلامول» (پازنگه نوکسید).

کاژهلدانی پینستی سهر (تویژی سهر)



کازی سهر یا تویژی سهر توپکلیکه زردو چور لهسهر سهری مندان
دروست دمی: پینست سوور هلد مگری و دمیته هو ی خارشت. کازی
سهر (تویکل) یا له نهشورین سهری مندانوه بهتواو ی یا له دپوشین
سهری مندان بو مایهکی دووردریژ دینه نهجام.

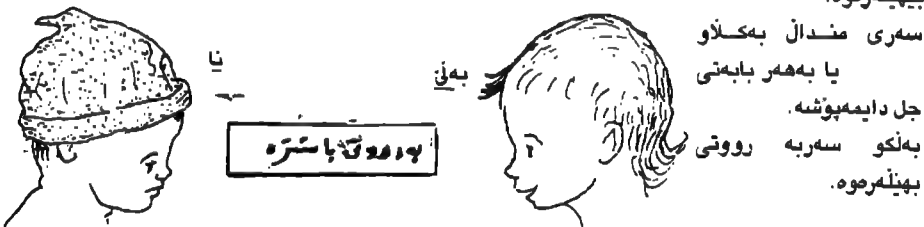
چارهسهر:

★ روزانه سهری مندان بشو. صابوونی پزشکی بهکارینه (نماشال ۳۶۱).

★ به مهرمبانی تویژی سهر لیکرموو بو داژمنن توپکلیکه بهخا ولیهکی تر به ناوی شلتینی سهر بووله.

★ سهری مندالهکه بهرووتی بهینه رموو لهبر هواو تیشکی هتاو

بهینه رموه.



سهری مندان بهکلاو

یا بههر بابینی

جل دایمپوشه.

بهکو سهره رووتی

بهینه رموه.

نهکهر لیردا هس شوینهواریکی هوکردن هبوو پیویسته پهیردی چارسه سهری وک چارسه سهری ښاگره
بگری.

بیرو (ئەگزیما) (پەلەي سوور لەگەل خالی بچووک بچووک) نیشانەکان



● لە منداڵانی بچووک زۆرجار پەلەمەك یا شوینی سوور لەسەر رووستەکان دەرەمکەوی و زۆر جار لەسەر بالەکان یا دەستەکان دەبن. پەلەمەکی زام یا زیكەي بچووک کە کیمی ئۆدی دروست دەبن.

● لە منداڵانی گەرمو پێگەیشنوان: ئەگزیما و شەك تەرمی و لە پشت ئەژنۆکنەمەو یا نێوان قوولە قاپەکان بۆلۆدەبنەمەو.

● ئەگزیما پەتا یا هەموکەرن نێیە بەلکو زۆرجار بابەتیگە لە حساسیەت (ئەلێرجیا).

چارەسەر:

★ گەرمکی سارد بخەرسەر پەلەمە.

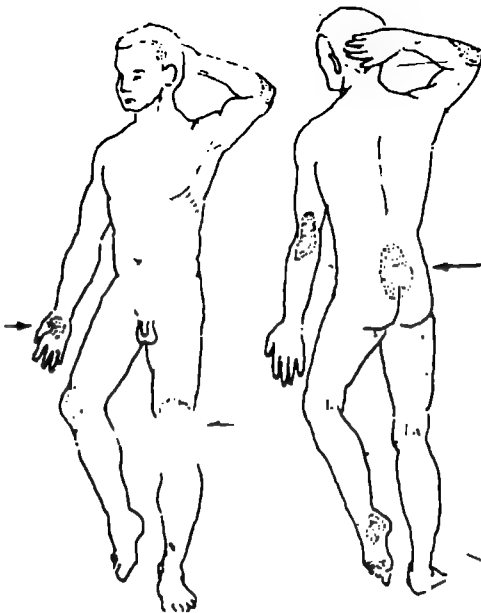
★ ئەگەر نیشانەکانی هەموکەرن دەرکەوت پێویستە وەك چارەسەری ناکەر چارەسەر بکری (ل ٢٢٠٢)

★ پەلەمە بخەرە بەر تیشکی هەتاو.

★ کۆرتیزۆن یا کریمی کۆرتیکۆستیرۆید (ل ٣٦١) بەکاربێنە. لە حالەتە توندو تیزەکان دا

صحفیه (سۆریاسن)

نیشانەکان



● دەرکەوتنی پەلەي ووشک و در. ئەستوورو رەنگ سوور لەسەر پێست و بە تویکلی رەنگ زیوین دایەشراو. ئەم پەلەنش زۆرجار لەبەشە دیارمەکی ئەم وێنەیه روو دەدەن.

● ئەم حالەتە زۆر درێژ دەخایەنی یا دووبارە دەبێتەمەو بەلام نەهەموکەرنەو نەترسێکە.

چارەسەر

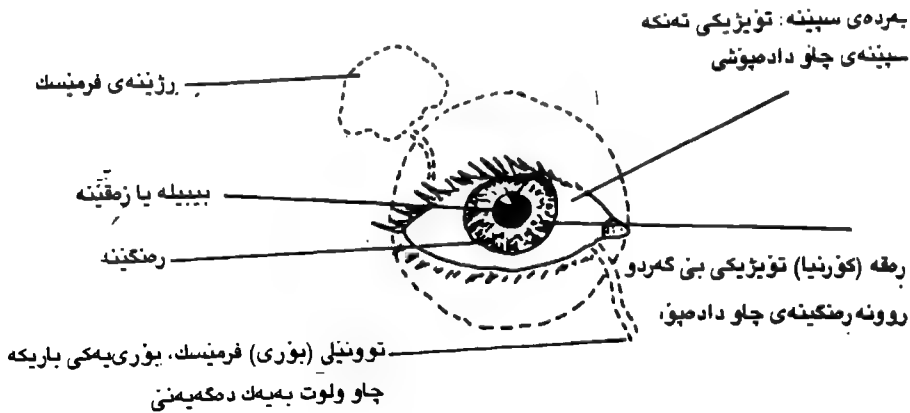
★ شووینە تووش بووکان گەر بخەرنە بەر

تیشکی هەتاو لەوانەیه کەمک بکەین.

★ مەلمەکردن لە دەریادا لەوانەیه بەکەمک بی.

★ لەوانەیه مەرھەمی کە کۆرتیکۆستیرۆیدی تبابی یاریدەدی جاپووسەودیات (ل ٣٦١)

★ داوای یاریدەدی پزیشکی بکە لە حالەتە توندو تیزەکان دا



نیشانه ترسناک‌کان

چوان نلسکن (هستیلرن) و پنیوستان به چاودنری همه. کاتی دمکومتنی همریمکی لم نشیانه ترسناکانه دمس و برد داوای یاریده‌ی پزیشکی بکه.

۱- هم بریننی کلینه‌ی چاولت کا یا بیبری.

۲- دیارکومتنی پلمیمکی خلکی یاسپی به نازار له کورنیا لمکل سووربوونموه‌ی دموربویری (زامی رمقه (کورنیا))

۳- نازاری تیژ له ناوچاو و لموانیمه له نمنجامی همکردنی له رمقینه یا به هوی ناوی رمشموه بنی (بمزبوونموه‌ی فشاری چاو).

۴- جیاوازی پانتلی همردو بیبیله یا زمقینه‌کان لمکل نیشی چاو یا نیشی سمر

جیاوازی پانتلی بیبیله‌کانی چاو لموانیمه له نمنجامی فموتانی بنی له میشک یا له شکامی جملته‌ی میشک بنی یا کوتراننی یا بریننی بنی له چاو یا به هوی همکردنی رمقینه یا ناوی رمش بنی. به لام همدنی جیاوازی له پانتلیمکه لموانیمه شتیکی سروشتی بنی له همدنی حالتی دمگمن دا.



۵- کری بینلی له یمکی له چوان یا له همردوکیان

۶- هم همکردنی له چاو یا سوورهمنگمرانی همکردمکه پاش پینج یا شمش روز له چارسمر له ناو نهجی بممرهمنی که دزه زینده‌ی تیا بنی

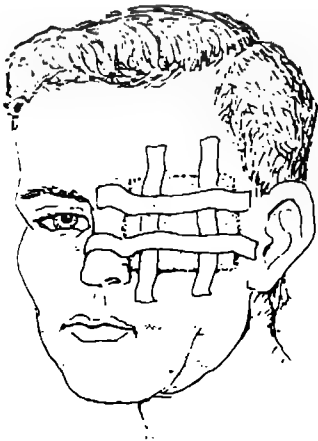
کوترانی چاو (برینی چاو) (پنکرانی چاو).

پنویسته هموو شو پنکراننه و برینانه تووشی گلینه چاو دمن به ترسناک له قهلم بدرین چوت لهوانیه بینه هوئی له دمن دانی بینایی.

حهتاکو شو برینه بجووکانه رفقه (توژیکی ناسکهکه بیبیلوو رمنگ ۴. اده پووشی) لهوانیه نهگه برت چاودیری نهگه هموده کلو کار له هیژو توانای بین بکات.

به لام نهگه برینه که قول بوو وه دهگه پشته چینه رمنه که ی که دهکو پته پشت چینه سپه که ی دروو: (رمقینه ی چاو). پنویسته به زور ترسناک داری. هموو لیدانیکی به هیژ (وک پوکس) (مشت) له چاو مترس دروست دمکات نهگه یوه هوئی روودانی خوین بهریوونی که ناوچاو پرکات له خوینس (ته ماشال ۲۲. مترسیکه کش توند تر دمنی نهگه نه ناکو نازارکه زیادی کرد پاش تیپه بریوونی چمند روژی چونکه نه لهوانیه نیشانه میک بی له روودانی ناوی رهشی قیژ (آل ۲۲۲).

چارمه سر:



● نهگه پاش کوترانی چاو هیشتا بینایی باش بوو شو مهره می له دژه زیندمکان به کار بینه و به پیچهرئ نهرم و نهستور دابیوشه.

● به لام نهگه که سه که پاش پنکرانه که باش نه بینایی و نهگه برینه که قول بوو یا خوین له ناو چاو و پشت رمنه نهوه بلا و بوویوه شو پنویسته چاو به پیچهرئ خاوین دابیوشی و همل بدری بوو وه دمن هینانی یاریده ی پزشکی دمن و دمن.

● همل مده شو درکه ی یا پارچانه که به توندی به گلینه ی چاو وه نووساون دربینی. به لکو داوای یاریده ی پزشکی بکه.

چونیه تی رامالینی پیسی له چاو.

زور جار دمکرئ پارچه ی بجووک پیسی یا لم له چاو دربینی به نقوم کردنی له ناوی خاوینا (۸۸) یا به به کار هینانی چمکی پارچه قومانی خاوین یا پارچه لوکه به تهر.

نهگه شو پیسیاده له زیر پیلوی سرموه بوون، شو پیلوکه هملدرومه بهرمو سرموه به چیلکه می باریک.



شو پیسی به بجووکانه زور جار له توئی بجووک نژیک لیاوی پیلودمین به به کار هینانی چمکی پارچه قومانی خاوین درمی بکه.



نهگه نه توانی شو له شه بجووک به ناسانی له چاو دربینی، شو مهره می که دژه زینده ی تیا بی به کار بینه و چاو به شانی دابیوشه داوای یاریده ی پزشکی بکه.

سوور ههنگه‌ران و ئازاری چاو - هو جیاوازمکانی

سوور ههنگه‌رانی چاو له گه‌ل هه‌ست به ئازار کزندی ده‌گه‌ریتومه بو هو‌ی زور - له‌وانه‌شه ئهم خه‌تیه له‌یستیه) یاری‌دات بدات بو دوزینه‌وی هوکه.

هه‌شه ناموکان (گره‌یله‌ی بیسی) له‌چاو (٢١٨ل)	زور جار تووشی چاوێک ده‌بی و ئیش و سووره‌نگه‌رانه‌که به‌ گه‌زیه‌ی حاله‌تکه‌ ده‌گه‌زین
سووتای یا شله‌مینی زیان به‌خش (٤٨ل)	تووشی چاوێک یا هه‌ردووکیان ده‌بی، ئیش و سووره‌نگه‌رانه‌که به‌ گه‌زیه‌ی حاله‌تکه‌ ده‌گه‌زین
چاوه‌ به‌شیه‌یه‌کان (هه‌موکزدنی به‌ردی سینه (نو و ساوه) (٢١٩ل) حه‌سه‌سیه‌ت یا تای تۆز یا گول بوونی به‌هاری (١٦٥ل) تراخوما (٢٢٠ل) سیرۆزه (٣١١ل)	تووش بوونه‌که زور جار له‌ هه‌ردوو چاو ده‌بی (له‌وانه‌یه له‌ چاویکا ده‌س پێ بکا یا خراپه‌ریی).  زور جار سووره‌نگه‌رانه‌که له‌ لایه‌کی چاو توندتر ده‌بی و له‌وانه‌یه هه‌ست به‌ سووتانه‌ویه‌کی سووک له‌گه‌ل ئیشکه‌دا بی.
ئاوی رمشی توند (تیز)، گه‌وکوما تیز (ل) (٢٢٢) هه‌موکزدنی رهنگینه (٢٢١ل) برین یا زام له‌ رقه (کۆرنیا) (٢٢٤ل)	زور جار له‌ چاوێک روودده‌ات و سووره‌نگه‌رانه‌که له‌ نزیک رهنسینه‌وه توند و تیز تر ده‌بی ئیشکه‌که زور جار تیز ده‌بی. 

شیتکی سروشیه که چاره سه‌ری گونجاو بو سووره‌نگه‌رانی چاوی به ئیش له‌گه‌ل پشیت به دوزینه‌وی هو ده‌یه‌ستی. ئه‌نیا به له ئاگدار بوونی نیشانه‌کانی هه‌ر حاله‌تی به‌وردی.

«چاوه‌مه‌یه‌یه‌کان» (هه‌موکزدنی به‌ر ده‌ی سینه) (نو و ساوه)

ئهم هه‌موکزدنه‌ ده‌یه‌ته هو‌ی سووره‌نگه‌ران و ریه‌یۆق.

و سووتانه‌ویه‌کی سووک له‌ یه‌کی له‌ چاوه‌کان یا

هه‌ردووکیان و زور جاریش پینۆسکان پاش نووستن

به‌یه‌که‌وه ده‌نووسین

چاره‌سه‌ر:

مه‌رهم کردنه‌ ده‌رموه‌ی چاو هه‌ر گه‌ز به‌ گه‌لک نا‌ی. به‌یوسته‌ یه‌که‌م جار ریه‌یۆق له‌ چاو لابه‌ی به‌ پارچه‌

قوما‌نی خاوین و ته‌ر کراوه به‌ ئاوی موعه‌قم و پاشان ریه‌یۆی که‌می مه‌رهم که‌ ده‌ زینه‌دکانی تیا بی

(٣٥٦ل) به‌خه‌ر ناو پینۆسکه‌وه. پینۆسکه‌ی خواره‌وه که‌می راکه‌شه و که‌می مه‌رهم به‌که‌ر ناو چاوه‌وه. ئه‌وه

روژانه‌ سی جار دوو به‌ر مه‌رهمه‌وه.

خو پاراستن:

زۆربه‌ی هه‌موکزدنه‌کانی سینه زور په‌تایه‌کی توند و ده‌کرئ به‌ ئاسانی له‌ که‌سینه‌وه بو یه‌کی سه‌ر

به‌گه‌زینه‌وه. جا مه‌یه‌یه‌ مندا‌یه‌کی تووش بوو له‌ گه‌ل ئه‌وانی ته‌ر که‌مه به‌کات یا به‌خموئ. یا هه‌مان خاوی که‌

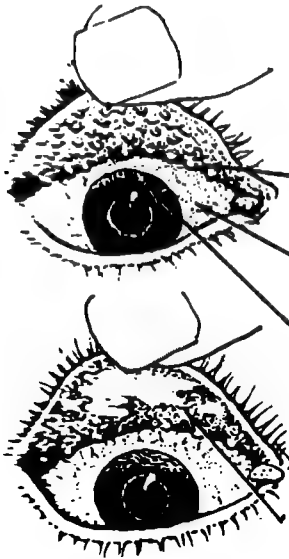
خه‌لکانی ته‌ر به‌ کاری دینه‌ن به‌ کار بینه‌ن و هه‌ردوو ده‌ست هه‌میشه به‌شو پاس ده‌س به‌یوه‌دانی چاوه‌ تووش

بووه‌که.

تراخوما (هموکردنی سپینه ی دنگ دنکی).

تراخوما بابه تیکه له هموکردنی سپینه ی دريژ خايين و که بیره بیره له گمل کات دا بېرمو خراپه دحې دمکری بؤ چمند مانگي يا چمند ساتي بېر دعوام بي. و لهوانميه بېيته هو ی له دص داني بېنلې حـ چارصسر کردنی دوا خرا تراخوما به ريکای دص يا به هو ی ميش بلاو دمبیتغوه و زور جار له نـ هـ مـ ژـ ارکـ ان و بـ ړـ خـ لـ کـ مـ کـ ان (قـ لـ مـ بـ الـ فـ مـ کـ ان) زور دجی

نیشانهکان



● تراخوما به سوور همگمرانی چاوان و زور بوونی فرميسک کردن دص پي دمکات وک هموکردنی ناسايی سپینه

● پاش تپير بوونی مانگي يا زياتر له ناو پيلو ی سرموه دمنکه دمنکه ی بېمسي دروست دمېن پي د دوتري کيسملوکو و دمکری بېينرين له کاتي همگمرانهو ی پيلو وک دمبين ل ۲۱۸

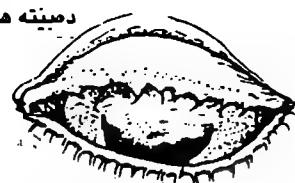
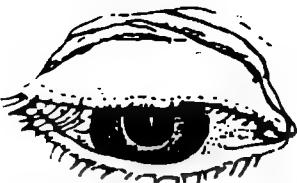
● له سر سپينه ی چاو نيشانه ی هموکردنی ناومندی ديار دمېن. ● لکه به وردی تماشات کرد يا لينزی گهورمکر به کار بېني لهوانميه بتواني ليواری کورنيا له لای سرموه بېيني که رنگي خاکی کرتووه به هو ی بوونی لوله ی خوین بچووکي تازه و باريک که پي دطين (پاناس)

● دمکرونتي کيسملوکو لهگمل بوونی پاناس نيشانميه که تووش بوون به تراخوما

● پاش چمند ساتي کيسملوکمکان بزر دمېن و سمره زيکهي سبي سبي جی ديلن.

نـ مـ نووکـ تـ مـ ژـ انـ هـ (سـ مـ مـ زـ يـ کـ انـ هـ) پـ يـ لـ و قـ و رـ س دـ مـ کـ مـ چـ و نـ کـ ه نـ مـ سـ تـ و و ر ی زياد دمکمن که دميت - بېستې بؤ بېماني کراهنوميان يا لهوانميه بېژانگ راکيشن بېرمو ناوچالوکه دمېنه هو ی روشاني کورب -

دمبیته هو ی کویر بوون.



چارصسری ترخوما:

مـ مـ مـ مـ ي تـ يـ تـ رـ ا سـ لـ کـ يـ ن (۳۶۵) بـ خـ مـ رـ ه نـ ا و چـ لـ و مـ تـ و و ش بـ و و مـ کـ مـ و. سـ ي جـ ا ر لـ ه رـ و ژ نـ کـ ا بـ و مـ لـ و ه ی مـ نـ کـ ي - و د مـ س هـ ي نـ لـ نـ ي چـ ا بـ و و نـ مـ و ه ی تـ مـ و ا و تـ يـ تـ رـ a سـ لـ کـ يـ ن (۳۵۳) يـ a سـ لـ فـ و نـ مـ ا يـ د (۳۵۴) لـ ه رـ ي ی د مـ مـ و - مـ لـ و ه ی دـ و و مـ فـ تـ ه بـ و و (بـ مـ کـ ر بـ يـ نـ ه).

خو پاراستن:

چارصسر کردنی تراخوما له سرمو مومو به تمواوی ياريدی نهکواستنموي پو خملکاني ترددات له - هممو لهوانی لهگمل کمسکی تووش بوو دمزين. به تايبستی مندان چلويان به بېر دعوامی فمحصر که جا لکه هر نيشانميك دمکروت پيوسته پمله له چارصسر کردنی بکي. گرنگيشه زور بېرموي - رينمايانی که پي موندیان به پاک و خاوينمويه هميه بکي وک له بړگي ۱۲ ش کراومتهوه.

پـ ک و خـ لـ و يـ نـ ي يـ ا ر يـ دـ ي ر ی نـ دـ ان بـ ه تـ رـ ا خـ و مـ ا دـ مـ دـ ات

ههوکردنی پهردهی سپینه (نووساوه) له تازه له دایک بووان



• مکرر نهمخوښی سینکی (زوهری) هوی دمرکوتنی سوورهمنگمران
مکمل ټاوسان له پیلوکان بی یا ریپوکی خست له چاوانی تازه له دایک
بوو له یهکم دوو روژی تممینی دمرکوتنی (۲۳۶ل). ودمکرئ مندانکه
نهمخوښی یکهی له دایکیموه له کاتی مندان بوون دا همکریتیموه.
پنویسته لم حالتدا دم و دمس مندانکه چارسمر بکری بو
پاراستنی له له دمس دانی بینایی.

چارسمر: —

• دمزی ۱۵۰,۰۰۰ ومده کریسته لاین پمنسلین روژی دوو جار بو ماوهی. سئ روژ له مندانکه بده، یا ۲۵۰
ملکم (نیو حب عمیری ۵۰۰ ملغ) سولغای سیانی هار دراوه و ټیکل به شیري دایک یا لمکمل ټاو روژی
چار جار بو ههفتیمک بده به مندانکه.

• قمریمکی پمنسلین بو چاو نامدکه. نیو کموچ چا خوئی چنشت لمکمل نیو پیرداغ ټاو بکولینه پاش
ئمووی سارد دمیتموه یک ملیون ومده کریسته لاین پمنسلین بو دمزی به کار هاتووی ټیکمو یک قمری
(دلۆبه) لم ټیکملیه بکمره چاوکانی مندانکهوه هر ده دقیقه جاریک بو یک سعات، پاش ئموه هر
سعاتی یک جار بو شمش سعات و پاشان هر دوو سعات یا سئ سعات جاری بو سئ روژ.

• پش به کار هینانی قمریمکه پنویسته چاو له ریپوکی خاوین بکریتموه. (۲۱۹ل).

خوپاراستن.

پنویسته چاوانی ههموو مندان له نهمخوښی به بپاریزرین که له دایکانی بوون که لهوانیه تووشی بوینن
(لهوانیه دایکان تووشی زوهری (سکس) بووینن به بی ټاکداری خویان). یا ئمکر باوکانی مندان
ههستیان به ټازار کرد له کاتی میز کردیدا.

بو خو پاراستن یک دلۆبه له گراوهی نیتراتی زیو ۱٪ (سلفریترات) یک جار بکریته چاوانی مندانوه له
کاتی له دایک بوون دا. له حالتی نهوونی نیتراتی زیو مرممی ټیتراسایکلین روژانه سئ جار بو سئ روژ
به کار بیننه.

پنویسته دایک و باوک دژ زوهری (سکس) بکوترین له حالتی که چاوانی مندانکهیان تووشی ئم
نهمخوښی به بو.

ههوکردنی رمنگینه:

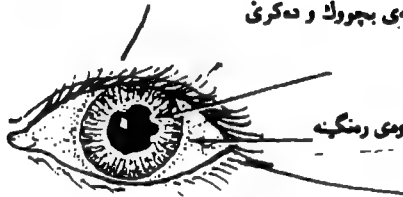
چاووی توش بوو به ههوکردنی رمنگینه

چاوی ساغ



بازنی یلیله یارمتهی بهروک و دهکری

نارنگین



سوورپرونهوه له دهموی رمنگینه

ټلاری توند

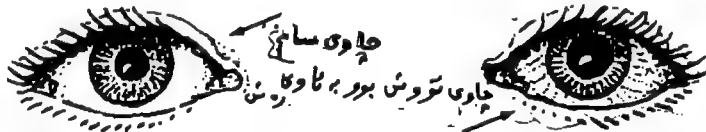
لهوانیه ئیشکه له ناکاو یا بهرمهره دمس پئ بکات و چاو زور فرمیسک بکات ئیشکه زیادکات که چاو بهر
ټیشکی (رونکی) بهتین بوو. کیم دروست نابی وک ههوکردنی سپینه، ههروهه بینین زور جار روون نابی.
ئم حالتیه حالتهی بزیشکی له ناکاوه. و هیچ مرممی دژی میکروبی به کملک نایهت له بهر ئموه
پنویسته یاریدهی پزیشکی ودمس بهینری

ٲاوی رمش (گلوکوما یا بهر زیوونه‌وی ٲاله په‌ستوی چاو)

ئەم نەخۆشەيە ترسناکه له ئاکامی بەرزبونەوەی فشاری چاو دروست دەبێ و زۆر جاریش تووشی ئەو نەخۆشانەي ترسناکان له چل سال پەسەر تێ دەبێ. ئەووش یەکێکه له هۆکانی لەدەست دانی بینایی، ج. بێیوسته له سهری هەر کەم نیشانەکانی ئەم نەخۆشەيە زانی چارەسەری پزشکی بپەڕه و دەست بکێت چونکە زۆر گرنگه خۆله کوێری لاببات. لێرەدا دوو بابەت ئاوی رەش هەیە.

(۱) ناوی رمشی تیژ:

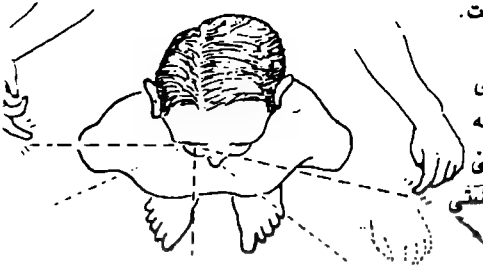
له ناکو به سهریشه یا به ډازارنکی توندی چاو دس پی دمکات. چاو سوور هلمدگمری و بینین لیل دمی. گلینه چاو که دمی لیده زور به نئس ورق دمی وک ثموه وایه که دس لبرد. لموانیه نازارکه رشانموی لمل بې و هرودها بیبیلې چاوه تووش یوومکه له هی چاوه ساغکه گورمر دباردگموی



نمک‌به خیرایی چارسمیری تمواو نمک‌ری تمواو شه تیزمکه دمبته هوئی له دس دانئی بینایی له چمده روزیکا یا لهوانیه حالته تیزمکه نمینئی به‌لام به یتکید پاش ماومیهکی کم دهگریتمو له‌وانیه پیوستنی بزمشته‌مگری ههینی جا یه‌کسیر (دموو دس) داوای یاریدهی پزیشکی بکه.

(۴) ٹاوی رمشی دریڑ خایہن (کوٹن کردہ)

بهره بهره فشاری چاو بیتی بازار بهرز دمیتموه له زوربهی حالتەکان دا. بهره بهره بینایی کردنی
سەرما له لاکنموه و زور جار نمخوشهکه ههست به هیچ کزبوونی ناکت. فمەس کردنی بواری بینایی
دەمەزێ یارمەتی دەستیشان کردنی نمخوشیەکه بدات.



تاقیکردموه (فمحسن) کردنم، ثاوی رمن.
لمکسمکه داوا بکه چلویکی دا پوئی و به چاومکه
تری بمیرد موامی تمناشای هر شتی بکا که
برامبرینتی به. تمناشکهای نو کمسه دمتوانی
پنجه جوو لاومکانی که له پشیمود دین به لای تمناش
سعدا وینتی.

له حالته سروشتي په ګڼ بېنېني جوړونه په پنځه ګڼ ليرمدا دمېنري

بەلەم لە حاڵەتێ ئۆوش بوون بە ئاوی رەش بێژنێ پنجەمان نۆیکەم جار لە شوێنێکی گە ئی پیشکەوتوو تر دەبیترئ وەک لۆینکەدا یە . بەلەم ئهم تاقیکردنۆه یارمەتی دۆزینۆوی سەرمەتای نەخۆشی یەکە نادات . ئەگەر ئهم نەخۆشی یە پیش وخت دۆزرایۆه دەرکری نەهێژ کۆیر بوون روودبات لە رۆی چارەسەر کردنی نەخۆشەکه بە بابەتی تاببەت لە قەترە ی چاۆکە کەرەسە ی پاپولۆکارپینی ، تیایە . یا کەرەسەکانی تر که هەمان کاریگەر ئێتیا ن بە هیە ئۆوش بەرێژمیک که پزیشک دێتوانی ئاوه ئاوه قشلی چا و بگری . بێیۆستە قەترەکه بە شێۆهێکی بەردوام بە کارینی .

خوپاراستن:

له سهر هه‌موو ئهو كه‌سانه‌ی چل سالیان نهبەر كردوه یا كه خزمایه‌تی نزیکیان له‌كەڵ یه‌كێ له‌وانه‌ی
تووشی ئه‌وێ رهنج بوون هه‌یه‌ به‌یۆسته هه‌موو سانی فشاری چلویان له‌محس كەن.

هه وگردنی کیسی فرمینسک

نیشانهکان.



سوور هه نگران و ئاوسان له ژیر چاو و نزیك كهپوو. چاو و ژور فرمینسك دمكات و لهوانهیه له گوشهكاندا كینم دیار كمو ئی كه فشاری بخته سمر به میهرمبانی.

- پهسلین به کار بینه (ل ۴۹).
- سهردانی پزیشك كه.

- گهرمکی ئاوی گهرمی بخهرمسهر.
- قهتره یا مهره هه می دژه زیندهكان بخهره چاومه.

گرفتهكانی روون بینی:

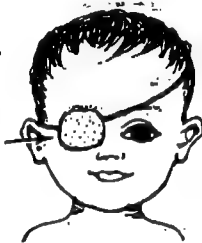


لهوانهیه ئهو مندالانهی كه گرفتگی روون بینیان ههیه یا ئهوانهیه تووشی سهریشه یا ئازاری چاو دهبین له كاتی خویندنهوه دا لهوانهیه پنیوستان به چاویلکههیه له بهر ئهوه پنیوستانه چاویان قهحس کری بۆ دلتیا بوون له ساغی یان - بهلام به سالان جوان شتیکی سروشتیه كه لهگهل تیپهر بوونی سالدا زحمهتی ژور ببین له بینینی شته نزیكهكان به روونی. ژور جار به کار هینانی چاویلکه یاریدمیان دهدات بۆ خویندنهوه. باشتر وایه پاش قهحسی کردنی ژور وورد بۆ ئهوه خوله ماندوو کردنی چاو لاددی (بپاریزی) و تووشی سهریشه نهیه چاویلکه بهکار بینی.

چاوه خهلهكان و چاوه مهستهكان.

ئهگر یهكێ له چاوانی مندانی بچووك بهرمو ئاومه خهیل بوو (خهیل له یهك نزیك) یا بهرمو دهموه (خهیل كێژ یا له یهك دۆژ) یا ئهگر نیشانهیهك ههبوو بۆ ئهوهی كه ههله له ووردبوونهوه ههیه (مهست) پنیوستانه چاوه ساغهكه به بهرویهك داپوشتری.

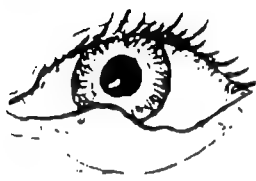
چاوهكه به تهرتا -
داپوشتری
چاوهكه به تهرتا
چاوهكه به تهرتا
چاوهكه به تهرتا
چاوهكه به تهرتا



داپوشتری
چاوهكه به تهرتا
چاوهكه به تهرتا
چاوهكه به تهرتا
چاوهكه به تهرتا

بهم كاره ههلهكه مندالهكه له مانگی شهممی بوو ئهگر كرا. چاوه ساغهكه به داپوشراوی بی ههلهكه تا چاوهكه تهرتا رابست دهبیننهوه. لهوانه ئهم كاره ههلهكه یا دوو ههفته بخایهنی له جالتهی مندانی كهیشتهو به شهمین مانگی و منداله كهوهرمان وختیکی درێژ تریان دهمی كهوا بی پنیوستانه له سهرمان سانی چاوه ساغهكه داپوشین لهو مندالانهی كه تهمهنیان كهیشتهو ته ۶ سانی. پزیشك به پزیشكی بكه به نسیبیت مندالانی تهمن كهوهرتر.

دومه تی پیلو (سیچکه سلاو)



(سېوال کمر. هموکړدنې رښنی بیوی پیلو)
 ټلوسلنیکي سنووره (لمخل نیش دا) له نیوارچلو بو چارمسری دومل
 (شلوی کمر یا کمرکی کمر و تر به خوی. واوکی کم به کارینه.
 بمکارهینانی مرممی دزه زیندمکاني-تایمت به چلو روژی سی جار
 یاریده ری گرتن له دمرکوتنی. دوومه تی دمدات.

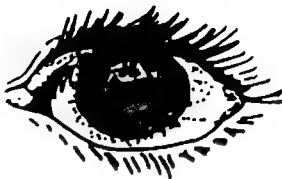
کمزئی چاو (په رده)



کمزئی چلو چینیکي سبی به بمره بمره و به تمه تی کمشه دمکات.
 له لایمکی چاوموه دمس پنی دمکات و دمکش بمرمو رشیننه (بیبیله). و
 لموانیه تیشکی همتلو یا توژی یا با هوژی روودانی بن. و لموانیه بمکار
 هینانی چاولکه ری مشر. بمرست بی بو و روژانی چاوو بو کمشه کردنی
 کمزئی که. پیویسته کمزئی که به نمشترکمری دمریبری پینش گمیشتنی
 به بیبیله.

چاره مسری خومان بلو و که کلی بارووت دمکیمنی لموانیه زیاترزیلنی
 پی بکمیمنی لموی که بمکملکی بن. به لام به کار هینانی قمتردی چلو که
 پیک هاتووه له ټلوو چایی بلش کولوا (بمبی شمک) لموانیه یاریده
 ټلرام کردنموی چلو لمرین و ټلوسلنی بدات.

رووشان و زامی رقه (کورنیا)



لموانیه زامی به نیش له سر رشیننه میستیار و تمک له نلکمی
 همندي رووشان له رقه یا له هموکړدنې به نیش بیت. ټمکر بلش
 تمکشیای رقه له زیر تیشکی به میز بکه دی دمتوانی پلمیک له سر رقه
 ببینی بمرمنکی خوله مینی کم رمونق.

لموانیه زامی کورنیا (رقه) ببیته هوژی له دمس دانی بینایی ټمکر
 چاودیزی تایمتی ټمکرا. دزه زیندمکاني به شپوهی مرمم به کار بیننه و
 پمسیک نی بدیری و به قوملشی خلون چلوا پوښه. ټمکر چلوموه
 رووندا له چلو پیویسته داوای یاریده پزیشکی بگری.

به لام کنجه کی کورنیا بریشی به له پلمیکمی سبی بی نیش. و لموانیه
 له ټمنجلی زامی له چلوبی یا سووتان یا هر تووش بوونیکي تر له
 چلوبی.



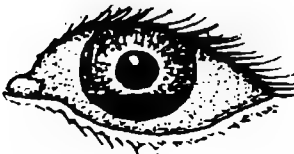
و هیچ/چارمسریکی نی به تمها له ری نمشترکمری پموه (شیمکړدنې
 کورنیا) پیویسته پنا بیرینه بمر نمشترکمری که رو بینایی له بمر
 دا بی له چلو تووشی بوومکی به لام دمتوانی تیشک ببینی و جیای
 کتموه

خوین بهربوونی سپینه ی چاو.



لوانیمه پمله خوینی بی نیش له سپینه ی چاو دمرکموئ، زور جار پاش هملگرتنی لمشی قورس یا له حالمتی کۆکه ی تونددا (ومک کۆکه رمشیه) یا پاش تووش بوونی چاو به مشت یا پاش رشانموه. ئهم حالته له ئاکامی تمقینی یهکی له بۆریه دمزولهیمکانی خوین له چاو دا دمبی. ئهممش ترسناک نی یهو بهرمو به بی چارصهر کردن نامینی. زور جار ئهم په لانه له چاوانی مندائی تازه له دایک بوو دمرمکمون و بپویست به چارصهر ناکات.

خوین بهربوونی پشت کۆرنیا (خوین بهربوون له نلو کلینه ی پینشموه یا هاپیقیا)



بوونی خوین له پشت کۆرنیا نیشانهیمکی ترسناکه و زور جار له ئاکامی تووش بوونی چاو به لیداننکی به هیزموه دمبی به مشتی دست. بپویسته کسه تووش بوومکه چارصهر بکری به داپوشینی چاوه تووش بوومکه له جی دا هینشتموهی بو چهند روزی ئهکمر نازارمه ئی توند کرد پاش چهند روزی یا ئهکمر چاپوونموه رووی نهدا که به کمم بوونموه ریژه ی خوین دمرمکموئ، ئهوه نیشانهیم که تووشی ئاوی رمش بووه (ل ۲۲) و لهو کاتهدا بپویسته بهکسر بیری بو لای بزیشک.

کیم (زووخاو) له پشت کۆرنیاوه (هیپوپیون)



دروست بوونی کیم له پشت کۆرنیاوه نیشانهیم له بوونی هموکردنی تیژ و زامی کۆرنیا له گه لیدا دمبیت و نیشانه ی ممرسیه که ههرمه له چاو دمکات.

پهسلین به کاربته (ل ۳۴۹) و به پمله داوای یاریده ی بزیشکی بکه ئهکمر زامه که به باشی چارصهر کرا ئهوا کیمه که له خووه نامینی.

ئاوی سپی (لینزی گمرد کرده یا که تمراکت).



لینزی چاو که له پشت ببیلمومیه وا دمرمکموئ ومک تمنی داپوشی کهوا له لینزی چاو دمکات خوئهمینی یا سپی بی که تیشکی دمخیمته سهر ئاوی سپی له بهسالا چووان دا بلاوه و زور به دمگمن تووشی مندالان دمبی. ئهکمر کسه تووش بوومکه به ئاوی سپی بتوانی رونکی و تاریکی جیا کاتموه یا جووله ی شت یا سهرچاوه ی رونکی ببینی. ئهوا نهشتیمه گری به کملکه چونکه دمتوانی توانای بو بگه ریننتموه بو بینینی به مخرجی چاویلکه ی تابیمت پتر نهگه تر گریه که به کاربینی. و ئهوش بپویستی به مامویمک دمبی بو ئهودی ئی رابی. به لام دمرمان به کملکی ئاوی سپی نابیمت

ووشك بوونموه (كم بوونی ڤیتامین (A)



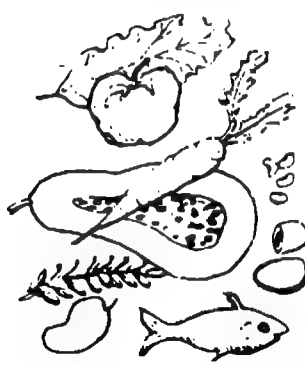
لیم نمغوشی به له منډالنی اتمه نیران هوو تا ۱ ساله دسر بن دمکات و لیمش له ناگا می نمغوشی خوراکي پر ڤیتامین (A) دمی. نه گمر نه کموت بهرچلو له سرمتاوو چاره سرته گری لهوانه منډاله که پنی له دس دمدات نیشانهکان:



له لوانه منډال تووشی شوو کویری پنی له سرمتاوو له تاریکی دا، له خملکی تر کمتر دمی.
 * پاشان ووشك بوونموه له چای روودمات و رونهالی سپینه چای له دس دمدات و دس به لوچ بوون دمکات.
 * لهوانه خالی (بلکی) بهووک بهووک و خولمیشی له سر سپینه چای و دردمکوی (پنی دوتری پله یی)
 * له حالتی زور خراپتر رملش ووشك دمی و رونهالی نامینی و لهوانه چالیی له سر بلاو بیتموه.
 * پاشان لهوانه رمله به خرابی نرم و تربیتموه بهرمو درموه درپولی یاخو به لئ زور جار لزاری له گل دا نیبه. و لهوانه کویر بوونی به دواوه پنی له لکلی همکری یا رتووش یا تووش بوونی تر.
 * ووشك بوونموه له چلو دس پنی دمکات (یا له منډال تووش بوو به نمغوشی تر وک سک چوون یا کوکه رمله یا نمغوشی سیل زیاد بکات) چای همو منډالنی نمغوشی یا لهوانه کیشیان کمه لهو کیشی که پشپینی دگری به کویری تمهین لمسی که.

خو پراسن و چارصن:

دمکریی له ووشك بوونموه چلو بگری به خوراندی خوراکي دولممنده ڤیتامین A منډاله که:



* شیري دایک بدری به منډال تلو دو سل شکر کرا.
 * پاش لوهی منډاله که دملکه ملکی شمشمی تمهینی دس به پنی دانی خوراکي پر ڤیتامین A بکه وک سوزو و میوه زمردو سوور و شیري تلو و هیلکه و جگر و کورچیل که دولممندن به ڤیتامین A
 * شکر همو شکر خوراک به پیتله زحمت بوو بدری به منډال نیشانهکانی شوو کویری یا ووشك بوونموه چای ښ درکموت پیوسته کولاجی ڤیتامین A ۲۰۰۰ ر ۲۰۰۰ و دده (۶۰ ملغم له ریتینول) ی بدیتی هر شمش مانگه جاری. به لام شمه نابی بدری پمو منډالنه له خور شمش مانگن.

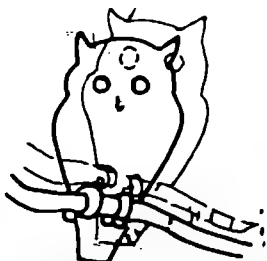
★ نمکسر حالتکه خراب بوو شوا ۱۰۰ر۰۰۰ و محدده له قیتامین A بدد به مندالکه و نمکسر حالتی چاومکانی پش هفتیمک چا نمبوو پیویسته ژمیکي نری بدجینی. ناکادار کردنهوه:

و مرکرتنی قیتامین A به ریزمیکي گموره دمبته هوی زههراوی بوون له ۲۰۰ر۰۰۰ و محدده زیاتر مهرد له هفتیمک دا. به مرجی له یک ملیون و محدده تینهپهری (۵ کولاج) له کاتی ههموو چارسههرکه دا نمکسر حالتی چاوانی مندالکه خراب بوو کورنیا رومنهقی له دس دا بوو له کهل بوونی چال له سه رغه و نمکسر چاومکه زق بوو (دروقیبوو) شوا داوای یاریده ی پزیشکی بکه. پیویسته چاوانی مندالکه داپوشری و دمرزی ۱۰۰ر۰۰۰ و محدده له قیتامین A به زووترین کات ی بدری.

سموزی سموزی تاریک یا زرد مندال له کویری دمپاریزی

شو په لانه ی کمینشه دیمک له یهرامبیر چاو (پله) (پله شو مینشکردنی چاو)

شوانه ی بهسالا دچن زور جار وایه که دادیان له دس بینینی پله ی جولاو هیه که تهمناشای روویمکی بریقهدار دیمک (دیوار یا نلسمان) و نم له کهل جووله ی چاو دا دمجوولین و وک مینی بجووک وان هیچ معترسیمک لم په لانه نی په و پیویست به چارسمیر نکات به لام نمکسر له نکلو دمرکوت و به ژماریمکی زور و بینینی دسی به کزی کرد له یک لاه شوه لهوانه هینما بی بو حالتیکی پزیشکی ناکاو (جیا بوونهوه ی توری چاو) جا لمیر شوه یکسمر داوای یاریده ی پزیشکی بکه.



جووت بینین.

بینینی شتمکلن به جووتی دمکری چاند هوکارنکی هین نمکسر جووت بینین رووی دا له نکلو یا دریزه ی کینسلبوو بهر بهرمو خرابتر چوو بوو. شوه لهوانه هینما بی بو مسهلیمکی گرنگ داوای یاریده ی پزیشکی بکه. نمکسر جووت بینینه که پچر پچر بی له کتیکهوه بو کتیکي تر شوا نیشینه ی لاوای و مندوو بوونه و لهوانه له نکلکی بعد خوراک یهوه بی. برهکی ۱۱ بخوننرموه که پیومندی به خوراک ی بقتسهوه هیه تا دمتوانی بهرموی نمکسر چاوت چا نمبوو داوای یاریده ی پزیشکی بکه.

کویری رووبلر (ئونکوسرکیزیس)



میش ره شه

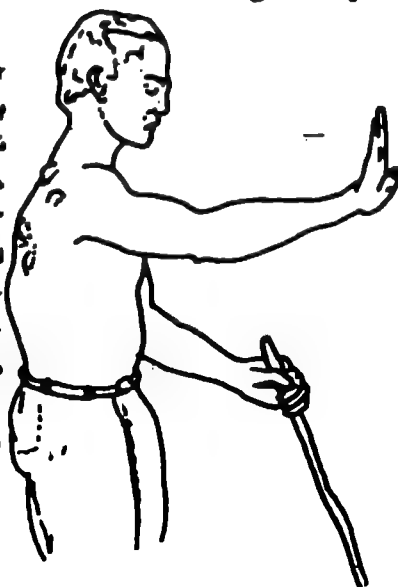
نم نمخوشیه له هندی ناوچه ی مغربیا و هندی ناوچه ی مکزیکال و امریکای نوراست و بلکوری امریکای لاتین زوره. گرمیکی بجووک دمبته هزی نم نمخوشیه که له کسینکوه بو یکتی تر دیگوزیتنهوه به سوی مینی بجووک (سیمولین) که نم کره بجووکله له کتی بینودانی دا بو سړوک دمگوزیتنهوه.

نیشانه‌کلی نمخوشی

★ پاش ملکنی له پینو مدانی میښمکه. همدی ټلوسان له ژیر پینستوه دمره‌مکوی له همدی حالت دا دمکری له سر و نیووی سمره‌موی لاش بییښن و له حلقی تردا له نیووی خولرووی لاش دبییښن و له سمران زور جاریش ژمارمیان له ۲ و ۶ ټلوسوی دایه که به شینینی کښه دمکن و تیرمکیان له ۲ سم یا ۳ سم زیاتر نریه و هرومها هیچ نیشینکی نریه.

★ دمکری نمخوشی تووشی حلقی خاریشت بی.

★ زور جار نمانجه لاکمیکلی له چلو روودعات: سوور بوونو موافریمسک کریڼ، و نیشانه‌کلی هوکړینی رنگینه (ل ۲۲۱) و رمله دمکړی هرومها له حلقی نمو ووشک بوونو موی که پلس کړا لسمو پینش (ل ۲۲۶) دمچن و دمکری نمخوشی بیلی له دس دات به هوۍ زیپکیمکوه له کورنیا (تله) یا به هوۍ ټلوی سپی یا ټلوی رشموه.



چارمسری

چارمسری پینش ومخت دمکری چلو له کویر بوون زرکار کات. لهو شونانه‌ی کمنمخوشی‌یکه‌ی به زوری ژبه له گڼل دمره‌مکوتنی یکم نیشانه‌کلی دس به چارمسری دمکری به لأم ټمکر ټالوزکاری له سر چلو دمره‌موت نمو چارمسری هیچ به کملکی نلیت.

★ «بیلکیل کاربامازین» یا «سیورامین» کره‌مکان دمکړی، به لأم معترسیان ټی همیه چونکه جار وا همیه ټمړینی نمخوشمکه دمدن زیاتر لموه‌ی به کملکی بین به تایبعت ټمکر پاش دمره‌مکوتنی نیشانه‌کلی له چاوو دا دمره‌مکلی پی‌درا.

★ دمره‌مکلی دژ حساسیت دمکری خاریشته که کم کلموه.

★ دمره‌مکلی گری‌کلی پینست دمکری یاریده‌ی کم بوونو موی کریم لاش دا بدات

خوپراستن

★ بمره‌مکلی بوونو موی میښه رشمه له شویڼی له دایک بوونیان لسم رووبار.

★ پاریز کردن له خمو له کښی خوش به تایبعتی به روژ.

★ به‌شداری کردن له بمره‌مکلی بوونو موی میښی رشم.

★ چارمسری پینش ومخت له کویری دپاریزی و یاریده‌ی سنوور دانان بؤ بلاو بوونو موی نمخوشی‌یکه دمدات.

ددان، پووک، دهم

چاودیری کردنی ددان و پووک

چاودیری کردنی ددان و پووک به ناشی زور گرنگه له بمر نهم هویله:

- ★ پنیویتییمان یه ددانی به هیژو ساغ همیه بو مزین و همرس کردنی خوراک به باشی
 - ★ دمکری خوله کرمی بوونی ددان و هموکردنی پووک بیاریژی له ری چاودیری کردنی باش به ددان
 - ★ لهوانیه ددانی کرمی جی‌پی‌یک بی بو هموکردنی ترسناک کار له ژورگانهکانی (نمندانانی) تری لمش بکات و به تاییمتی میثک.
- چون ددان و پووک به شیویمکی ساغ دصباریزیت.

۱- پاریز کردن له شیرینی.

خواردنی شیرینی به زوری (ووک پاقله‌وا، شمکر، بورمه، قاقو چا له کمل شمکرو کولاو خواردنمودی تر به پله دمیته هوی کرمی بوونی ددان.

نمکر و پست ددانی منداکات بیاریژی رایان مهینه له سر خواردنی شیرین و خواردنمودی شیرینی شیرین.

۲- فرجهی ددان هموو رژی به چلکی به کاربینه و دم و دس پاش خواردنی شیرینی به کاری بینه.

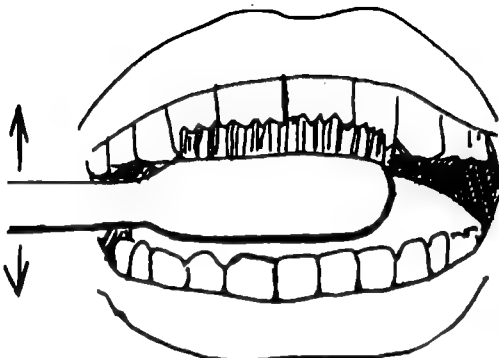
یکسیر پاش درچوونی ددانی شیرینی منداکات دس به پکردنمودی ددانیان بکه به فرجه.

منداکات له پاش فیکه که خویان ددانیان خاوین کمهوه و سوور به له سر نموهی خویان هلسن به شو کاره به شوییمکی دروست.

فرجهی ددان له سرموه بو خوارموه بهم شیویه بکار بینه.

فرجهی بو هموو لایک به کاربینه له لاه و له پشمهوه و پشیدیدانت له بیر نهچی.

۳- پنیوه کردنی کمرسهی فلوراید به ثاوی خواردنموده وه یا راستهوه خو خستنی به سردان، ری له کرمی بوونی ددان دمکری، و همدی بهرنامهی تمندروستی ناموزگاری پنیوه کردنی فلوراید به سر ددانی منداکات ساتی جاری یا دوو جار یا دوو جار دمکن، دلنیا به لهوهی که منداکات نهم خو پارستنه یان بهرکهوی نمکر دهرفتیان بوزیکهوت.



شاگادار کردنموده:

لهوانیه کمرسهی فلوراید بیته هوی ژمهراوی بوون به ریژیمکی کوره به کاریت. به ووریاییوه به کاری بینه و له شوییمکی دوور دستنی منداکاتی دانی.

۴- منڊالہ گھورمکان به شووشه شیر شیر معدہ مڙینی بهردجوامی شووشه شیر ددانی منڊالان به شلهیمکی شیرین دادمپوشی که هانی کرمی بوونی پیش وختی ددان دمدات (باشتره مهرکیز به شووشه شیر شیر دار نهکری. (تماشال ۲۷۱)

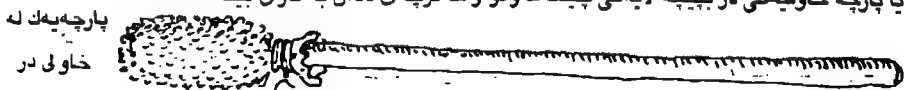
چی دمکھی که فرجهی ددان دمس نهکھوت:

چیلکه (سیواک) بهکاربینه بهم شیومیه لایمکی

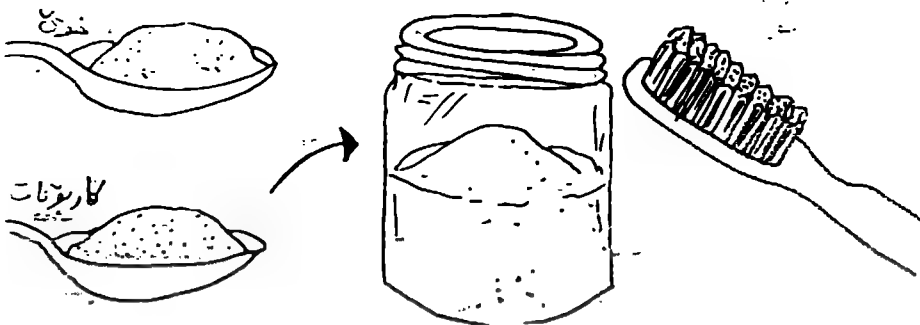
تیژکه بو خاویں کردنهودی نیوان ددانمکان. لاکھی تر بمژده وک فرجه به کاریبینه



یا پارچه خاولیمکی در بینجه لایمکی چیلکهکھومو وک فرجهی ددان به کاری بینه.



چی دمکھی که هویری ددان دمس نهکھوت. دمتوانی ثاردی له جیاتی هویری ددان دروست کهی له ری تیگمل کردنی خوی له گمل کاربونات به ریژیمکی وک یهک. بو نهودی ثم تیگملنهیم بهکانگیر بکریں فرجهکه پیش نهودی بخیمته ثاردکھوه تهری که



تیگملنهی خوی و کاربونات وک هویری تایبیت به خاویں کردنهودی ددان کاریگهره. له حالتی دمسر تیگملنهی کاربونات، دمتوانی نهیمیا خوی ئاسایی به کاریبینی.

چی دمکھی که ددان ناوی بوش دمی (کرمی دمی)

واژ له خواردنی شیرینی بهینه و فرجهی ددان به باش ههموو ژمه خواردنی به کاربینه ههمشر بو پاراستنی ددان له نازار یا بو ری نهدان به دروست بوونی دومهل (کیم) له زیگترین دهرهت بچو بو لای پزشکی ددان بو نهودی بتوانی ددانکه خاویں کانهموو پری کانهموو بو نهودی بو سالانی دوررو دریژ به ساغی بمینیتنهوه.



که بوئسایی له ددانت دروست دمی، زور چاویری مکه تا نازارت دا، بهلکو به زووترین کت بو لای پسپوری له پزشکی ددان بو نهودی بوت پر کانهموو.

۴ نیش برومک تفسیرین به کاربینه.

• کاتی ههوکردنی توند ههبوو (ئاوسانی یا ریژمر (رژینی) لای ئوسلو و به ئینێن) پێویسته دژه زیندەکان به کاربێ وەک حەبێ یەتسێن (ل ۳۴۹) یا سلفونەحاید (ل ۳۵۴) یا تتراسایکلین (ل ۳۵۳).

هه خاڵتی زوگنار نەبوونت لە ئازارکە یا دووبارەبوونەوەی
 زۆریەکی خاڵتەکان پێویستە ددانە تووش ببووکە هەلکەشی و
 هەروەها پێویستە هەر ئێو کاتە پێش ئەوەی هەوکردنەکە بکشی
 بمرۆ شوێنەکانی تری لەش دوومەنکە چارەسەر بکری.

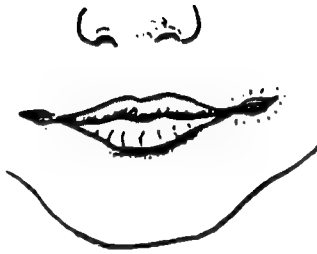
۱- خلوین نمکرنهوهی ددان و پووک به بیردموامی و به شینومیهکی چاک.

۲۔ نہ خواردنی خوراکى به پیتی تهواو (بعد خوراکى)

● لارجى دىغان يىغىلىش پاشى ھەر زامەن خولونىڭ بەكلىرىگە، بۇ ئىلمىي پاشى روڭى خولونىڭ لە نىوان دىلەتە كان لايىمى و باشىر واپە ئىمى توپكە زەردىكى كە لە نىوان دىغان و پويك كۆمىسىگە لايىمى. باشىر تە زىر پويك مېمىرەملىمى و مېمىرى پاكىرىنى دىزىمەتكى مېمىز لە نىوان دىغان خولونى بېكىتىمى. لىوانىيە ئىم كازە لىمىرەتلىو يىنە ھوى خولونى مېمىرەملىكى مېمىز بەلام ھەر زوو پويك خولونى تىرى ئىمىرەستى مېمىزە خولونى مېمىرەملىكى كىمىرەملىكى.

نېټې: لومړتېه لومړمه‌تېه یو چارصهرکړنې نې به‌کاردین یته هوی گڼمه‌کې نلروشتې پروک (ل ۳۷۴. وله
حاجتې روودتې لومړمه‌تېه پرس به‌کلرې نخلروشتې بک یو هملولتې گونې دمه‌تېه نه‌گرکړا.

زامی گوشتی دم



زامی تنگ له گوشتی دمی مندان زور جار نیشلنمیکه بوی بد خوراکي. له بمر نموه پنیسته له سر شو مندان له کولیلان له دس نم نیشلننه هیه خوراکي دمنمند به هیتلمینکان و پروتینکان بخون وک شیرو گوشت و ماس و هیلکو و میوه سوزه.



پهله ی سپی له نلو دم بینه کاژیکي سپی زمان دادبوئی: گئی نهخوشی دمیته هوی کاژی سپی یا زرد له سر زمان و هیچی دم. شمش زور جار بمرزبونمونه گرمی له گیل دا دمی. له گیل نموه ی نم کاژه (پهله یه) ترسنگ نییه به لام دم شوپین به خوی و کربونات له نلوی شلمتین چمد جاری له روژیکا کملک دمکیمین. به لام پهله سپی به بچوو کملکان وک دمنک خوی له دمی مندانیکي تا ئی هاتوو لهوانیه سرمتا ی سروزه بی (ل ۳۱۱).



کاژی سپی (پوژده) له کاژی سپی بچووک بچووک له نلو دم و زمان پیک هاتوو وک پاشملوهی شیري ووشمکومبوو له سر گوشتی خلو دیله. قارچک یا کمر و دمیته هوی. و بی دموتری قارچکی بزنمی (ل ۲۴۲). پوژده له مندانانی شیر خوره و شو کسلنه دزه زیندومکان به کربین وک تراسیلکین و شمسین زوره.

واز له خوارینی دزه زیندومکان بینه شمر دمری. و نلو دم به نلوی و شمسینی (جینشین لیلیویت) چورکه. لهوانیه سر مزین یا خوارینی ملس یلیدی چابوونمونه بدات، به لام له حالته تیزمکان نستاتین به کربینه (ل ۳۶۰)



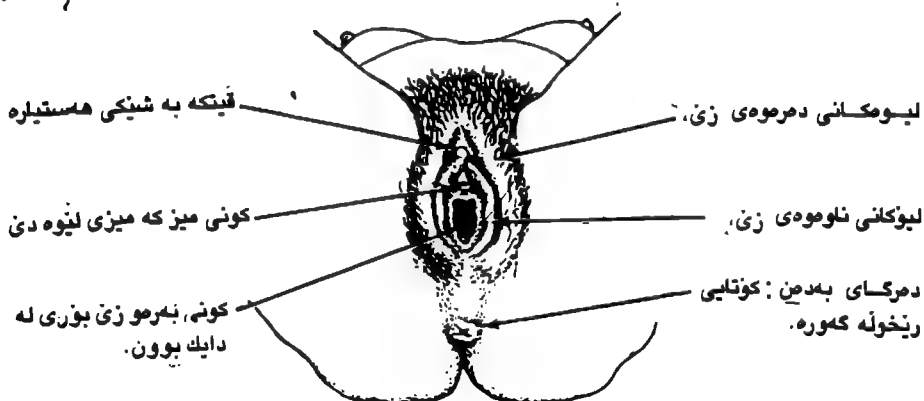
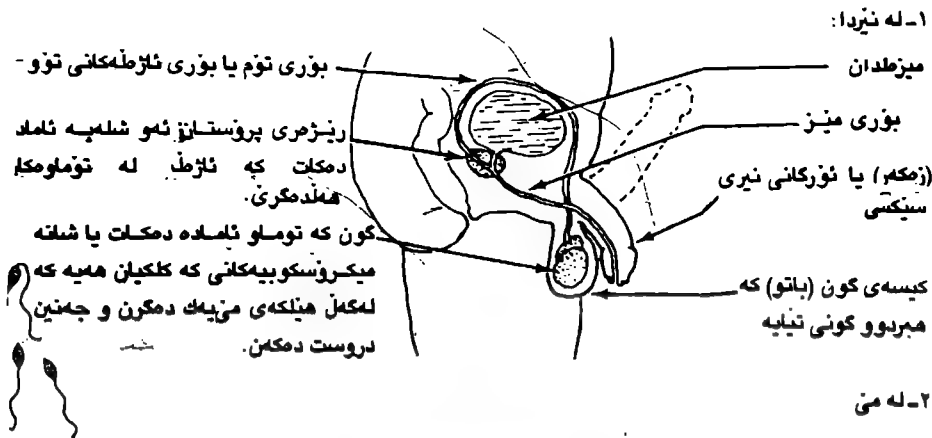
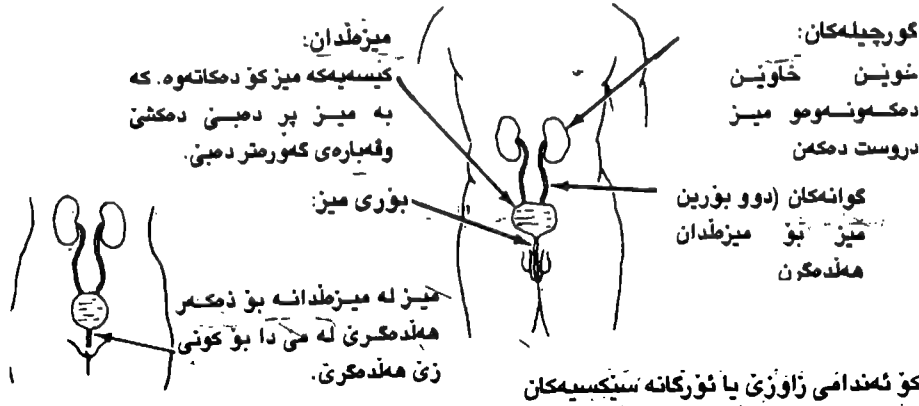
شمتاس زامی (تا): بریتی به له پهله ی بچووک بچووکی سپی له نلو لئو یا دم گمشه دصکات و زور جار تا یا ملندوو بوون دمیته هوی و بوی ملوهی نتوان هفتیمیک بوی هفتیه دمیته نموه دم به نلوی خوی بشو. لهوانیه به ئی هاتر چور کری به کملکی بی دزه زیندومکان لم حالتهدا به کملک نلیت.

تامیسکه (هیریس)

زیپکی بچووک بچووک و به ئیش له دم (یا له سر شمدامانی زاوژی) لهوانیه گمشه بکات و بیت زام پاش تا یا ملندوو بوون دمرکموئی هیروس پی دملین (هیریس) دمیته هوی و هر له خوی یهوه - هفتیمیک یا دوو هفتیه چا دمیتهوه و لهوانیه بهر خستنه سیری بوی ملوهی سهعانی له یهکم روژ دمرکموئی یاریدی چابوونمونه بدات، به لام رونی قازملین لهوانیه یاریدی نمر کردن بدات تلکو - خویهوه دمرکسینمونه

کوئەندامی میزوکۆئەندامی زاو زی

کوئەندامی میز یاریدە لەش دەدات بەوێی کە لە کەرسە لە کەمە کۆتۆمەکانی خۆینی رێگار دەکات و لە رێ میز مۆه دەیانکاتە دەرەوێ لەش.



گرفته‌کائی کو نهدامی میز:

لیرمدا گه‌لا نارمحتی پیتومنددار به روزگای میز هه‌یه و زور جار به‌زمحمت له یه‌ک جیا دمکریتموه هه‌ندی له‌م نارمحتیانه ترسانک نین به‌لام له‌وانه‌یه هه‌ندیکی تری گه‌نی ترسانک بن، و له‌وانه‌یه نمخوشتی به ترسانکه‌که به نیشانه‌ی سووک دمس پنی بکات. له زور جاردا زمحمت به گه‌رانموه سهر ئهم پهرتووکه ئهم نارمحتیانه دمس نیشان کری، چونکه پنیوستان به زانیاری تایبته هه‌یه ویو هه‌لسان به هه‌ندی تاقیکردنموه و پرس کردن به یه‌کی له گارمکه‌رانی بواری تمندروستی.

به‌لام هه‌ندی گریختی بلو که پیمومندی به میز کردنموه هه‌یه دمکری به‌م شینویه کورت کریتموه:

۱- هه‌و کردنمکان له روگای میز که به جووت بوون بیلدونابنموه.

۲- به‌مردی گورچیله

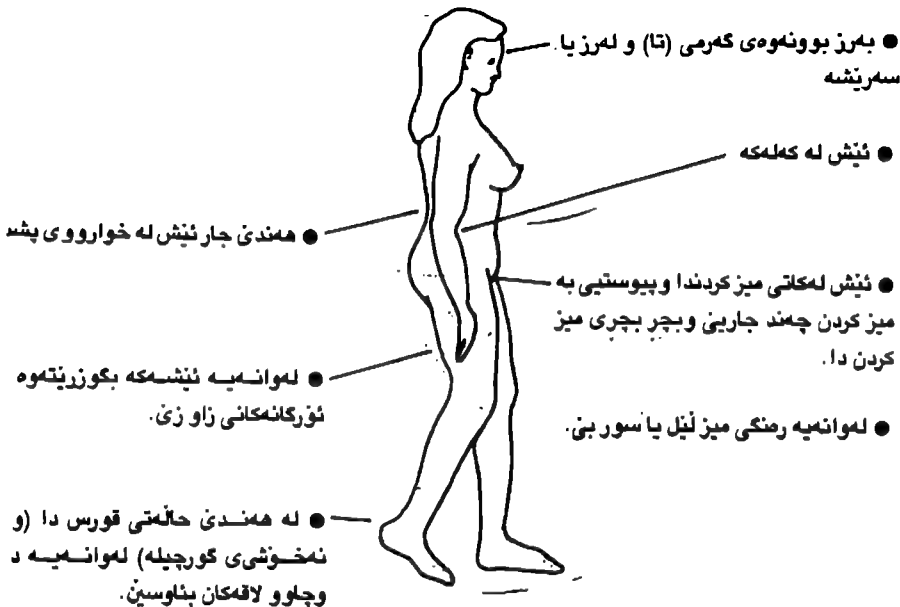
۳- نارمحتی له پروستان (به زمحمت میز کردن به هو‌ی ئاوسانی رژینه‌که، و ئهمه له زوربه‌ی حالتمکان روو دمدات، له هه‌ندی ئهو پیاوانه‌ی که به سالا دمچی.

۴- سووزمک زمحمتی و ئازار له کاتی تیپهر جوونی میز و ئوموش نمخوشتی به‌هه‌ک به ئاسانی دمکریتموه و دمبینه پمته و به جووت بون بیلو دمبینه‌م.

۵- شستوسوما یا به‌له‌هاریزیا، له گه‌نی ناوچه‌ی جیهان دمبینه هو‌ی سهرمکی بو جوونی خوین له میزدا، وه کاتی توژینه‌موی ئهو هه‌وکردانه‌ی له هه‌ندی کرمه‌وه ئه‌نجام دمکری (تەماشای ۴۶) باس کرا.

ئهو هه‌وکردانه‌ی روگای میرکه به جووت بوون بیلدونابنموه

نیشانه‌کان:



ج. نعدامی میزی که زن تووشی هموکردنی سووک دمن، به لام له پیلوان دا ریژمیان کمه، تمنها نیشانه ی
 ح.ه زور جار نازاره له کاتی میز کردندا - یا سووتانموه لکاتی میزدا یا پنیویستی به میز کردنی بمرموام.
 معدی نیشانه ی تر بوونی خوینه لکمل نازار له بمشی خوارموه ی سک، به لام ئیشی له بمشی خوارووی پشت
 ع. مکشی بمرمو کلمه و خوارموه وتای لکمل نیشانه ی که له گرفتگی زور زحممت تر.

ج.ر.ص.س:



● زور ئاو یخوړموه زور له هو کرده لاومکیکان که پیووندیان به
 یگای میز هیه دمکری به ئاو زور خوارنموه چا بینموه بمشی
 جویستی به هیچ درماني به لام نکمر کسمکه توانای میز کردنی نمبوو
 ینکمر لیرمدا ئاو سان له دست وله دم وچلو همبوو پنیویسته ئاو زور
 سخواتموه.

ح. نکمر مروف پاش خوارنموه ی ریژمیکی زور له ئاو چانمبوو و نکمر تای برزی ئی بوو پنیویسته حبی
 سفونامید (ل ۳۵۴) یا ئمپسلین (ل ۳۵۱) یا ئسراسکلین (ل ۳۵۳)، و مرکری پنیویسته یلخ به ریژه و متریسی
 ح.د درممانه بده، بو ئشمش کاریگریتی هو کردنمکان تئنگه پی هملچنین پنیویسته درممانه که بو ده
 یژ یا زیاتر و مرکری، همروها خوارنموه ی ریژمیکی گموره ئاو به تاییستی لکمل سفونامی زور کرنه
 و همروها به تال کردنی میزمدان به ژووی کرنه. (زور منیز کردن) له حالتی چانمبونموه ی به بمله، پرس
 ه پزیشک که.

س.م یا بمردی چکوله له گورچیلهو و میزمدان

● زور جار یکم نیشانه کنی ژانی تیژ یا توند له خوارووی پشت دمنی، یا له کلمه (کمر) یا له
 خوارووی سک یا نیوان همردو و رانه یا له خوارووی دمکمر له پیلوان دا.
 ● له همدی جاردا بوری دادمخری ولمو کاتدا زحممت دمنی یو ئمو کسه یا محاله دمنی میز بکات،
 ح.وانیه میز که تیکمل خوین بی له همدی حالتدا. همروها له وانیه همدی دلۆپه خوین له کاتی میز
 کردندا بتکینه خوارموو.
 ● له وانیه لیرمدا هو کردنی میزیش له همان کات دا هبی.

چار.ص.س:

● شی کردنموه ی پنیوو بو چار.ص.س کردنی هو کردنمکانی میز له بوارش دا به کمل درج.
 * ئسنپرین یا هم ئیش بری دژی کرژ بوونموه ی بدمری (تماشا ل ۳۶۷).
 ● همول دمه له زمو دا پل که ی ئ میرکه ی له وانیه ئم بمرده میزمدان یاریدمات بو خزان و روکای
 میز زرگار کات.
 ● له حالته قوورسکان داوای یاریده ی پزشکی بکه. له وانیه چار.ص.س نشتمرکمری له همدی
 حالت پنیویست بی بو خواراستن، خوارنموه ی شلممنی زور که (تماشا ل ۱۸۷)
 ئاوسانی پروستات (زل بوونی)

ئیم حالته به پیلوانی به سالا چوواندا زورن، و ئشمش له ئاکامی ئاوسانی بژینی پروستات که نیوان
 میزمدان و بوری میز گیرساونموه.

● مروف هست به زحممتی دکات له تیهر کردنی میز وله همدی حالت دا زحممتی دمنی له زرگار
 بوون له بیسیلی، ولهم حالتدا له وانیه به میز کردن پچر پچری یا ناهیل به ئواوی تیهر بی، و له وانیه
 بپلو نمتوانی چمند روژی میز بکات.
 ● نکمر ئم حالته تای برزی لکمل بی ئموه نیشانه ی که که هو کردنی لکمل دایه.



چاره سه رکردنی زل بوونی پروستات: (ئاوسانه)

- نكمر مروف تښتوانی میز بکات نوسا له سه ریتمی له منجه لیکي پر نلوی کرم دانیش وک له شینو کده دیاره، ونه کمر کلکی تمولی ن و مرنکرت لموانیه پنیو بست به میل کات. (۲۳۹ل)
- نكمر نهم حالته نای له کمل بوو دمکری همدی دزه میکر و بی مکان وک نمپیسین یا تیتراسایکلین یا سپترین به کارینی (۳۵۱ل-۳۵۳ل).

● له حالته ترسناک یا کون کرده داوا یارمته پزشکی بکه لموانیه کارمه پنیو بست به عملیاتی نه شترگری بکات. **تښینی:**

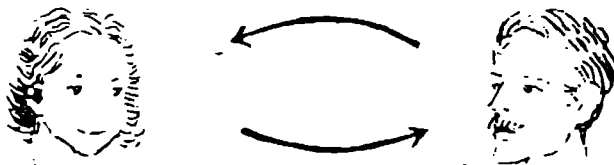
زور گرنگه جیوازی له نیوان پروستات و سووزنک بکری همدو وکیان وا دمکن تپهر بوونی میز قورس بی. زل بوونی (نمستوریوونی) پروستات له به سالا جوان نكمر زیاتره. به لام له پیایوکی گمنجا له زوربه حالته کاند له ناکامی سووزنکوه دمی. بستایه می نكمر جووت بوونی نمنجام دا له کمل کسینکی تووش بوو به نه خوشی به پیش چند روژی یا چند هفتیه ک.

نمو نه خوشیانه ی به جووت بوون بلاودمبنه وه

۱- سووزنک: نهم نه خوشی به زور جار له ناکامی به میوندی رمکزه موه

(سینکسوه) بلاودمبنه وه

نیشانه کان:



له ږن دا	له پیلو دا
<ul style="list-style-type: none"> ● لموانیه ږن له سمرنکوه هست به هیچ نیشانه بک نکت لموانیه هست به همدی څار بکات له کاتی میز کرند دا یا سووزنک سووک له ږی دا ● نكمر ږنی سک پر سووزنک چارسه نكمری پیش مندا ل بوون لموانیه همو کرینه بکه بگویند موه ټو چلوی مندا ل له کاتی مندا ل بوندا و بیانی له دس دات. 	<ul style="list-style-type: none"> ● ږنی له کاتی میز کرین دا ● هکت خوارموی ملو به کریم له زمهر موه ● زمهرست پیچ له میز کریندا (لموانیه له همدی کات دا نکلونی هیچ میز تپهر بکات. ● ټا (له همدی کات دا)
پاش چند ملکنی یا چند سالی	پاش چند ملکنی یا چند سالی
<ul style="list-style-type: none"> ● ږنی له خوارموی سک (نمخوشی ملکنی همو کرینی حموز ل ۲۴۲) ● کرات له خول ملکنه (حاجین) ● نمر ږنی ● کرات ملکنی تر 	<ul style="list-style-type: none"> ● څوسانی به ږنی و ږنی بوون له پیلو یا پلانی له جرمه کینی در وکل فرشی در. ● ږنی له روکای میز به موی مریست بوونی شکره له روکای ● نمر ږنی

نیشانه کان تووش بوونی پیلو به سووزنک لموانیه پاش دوو روژ یا پینج روژ (لموانیه سی هفته بازیا یی) پاش جووت بوون له کمل کسینکی تووش بوو درمکوی، به لام له ږن دا نیشانه کان لموانیه پیش تپهر بوونی چند سالی درمکوی، به لام له کمل موهی هیچ نیشانه بک درمنا کوی. ږن لموانیه نه خوشی به بگویند موه بو کسینکی تر هر لمهر مته ی چند روژی پاش تووش بوونی به نه خوشی به.

چاروسه گراني سووزنك

● پروكليون پسنلون ۱۸ سلون ومله پك چار نيمى روزه كه له ستنك بده، زور گرنگه پروكليون پسنلون به كلو ينى
ك كرسه لايڼ پسنلون (ل ۳۵۰) نه گمر له توتقا بوو پروكسيډ وحصس ينى ۱۰۰ گم (پك غرام) پش دوزى
پسنلنه كه به نيو سمعات وپوگره.

● حلقنى نيموونى پسنلون پا نيموونى كلو گمر نى تراساېكلن به كلو ينى، دس يكه بيموگر نى ۶ گولاج عيلا ۲۵۰
ملگم روزه نه چولو چلو بو چولو روزه بيمو دواى پك (ل ۳۵۳) له حلقنى نيموونى تراساېكلن سترابيلين به كلو
يى (ل ۳۵۶).

● نه گمر كسه كه نيموونى ميز بكت له سر ينى نموه نفى كتموه وله منجملېكى پر تلوى گمر دانيس (ل ۲۳۶)
نه گمر نيموونى ميز بكت دلوو كاتدا پوسه به تايمت كه پنى دلوون ميل ميز دلوونى بېتال كتموه، لم حالتمدا
پوسه دلووى پوسه پز پك (ل ۲۳۹)

● نه گمر پلويكى توش بوو پېموندلى ره گمزي كړه له گمل زنه كېدا پوسه زنه كمشى خړى چاروسه كلت زور
چارش زنه كه ده كرى توش بوو ينى حنكاكو هېچ نيشتمه كى ل دېلر نه كوى، نه گمر چاروسه نه كرى لوانميه
نخوشى په كه چلويكى تر بگويز رنمونه بو مېرده كى.

● پوسه چلوى متالان له سووزنك پلويين چونكه نموه لوانميه بېنلېان لعمس بدات، فتموى نيموونى زيو به
روزي ۱٪ بو چلوى متالان له دېلېك يوه كه به كلو ينى.

● پوسه هر كسى جووت بوونى له گمل مروولكى توش بوو كړه به تايمنى زاننى توش بوو به نخوشى په كه
چاروسه بېكرين دوو بېكرنمونه.

لوانميه توش بوو به سووزنك توشى سېلسش بوو ينى ينى نموى يزانى، به شېوېمى گشى وابانه سلس
نولو چاروسه كرى چاروسه كړنى سووزنك بتمنها لوانميه نيشته كلنى دليوشى ينى نموى نخوشى په كه چاروسه
بكت...

بوري كرتن (ندان) به سووزنك و نخوشى په ره گمزيه كلنى تر به لاپموى ۲۳۹ بېجوروه.

۲- نخوشى په كاتى سلس

سلس نخوشى په كى بلوو ترسكه ولوى پېموندلى ره گمزي نموه له كسېكموه بو كسېكى تر بلاو دېنمونه

نيشانه كان:



● په كم نيشانه كانى دمر كوتى رامه ليكه به (شمكس ملو دمبرى (دناسرى) يا
زاسى سلس سمرنايى (برينى چال چاله) وياش دوو هفته تا پنج مانگ له
ننجلسى دانى پېموندلى ره گمزيه كه (جووت بوونه كه) له گمل كسېكى توش
بوو به سلس دمره كوى لوانميه زامه كان به شېوى زېكه يا زاسى كړاوه ينى،
زور چلو له كونه داسى زو زى له پلو يا ز ن دمره كوى (له حالته كى كم زامه كان
له ليوه كان يا دم يا پنجه كان يا كوم دمره كى، نم زامانهش پون له بېكروپ
ده كرى بگويز رنموى بېناسى له كسېكموه بو كسېكى تر و نمانه ينى نيش
نه گمر زامه كه لملو مالى زندا بوو لوانه همى ينى نه كات، به لام بوى ده كرى
پتاكه بوو هر كسېكى تر بگويز رنمونه.

● نم زامانه بوو چمن روزه دصيتمونه وياش نموه ينى هېچ چاروسه برك مامى به لاه نخوشى په كه بېردوام دېن له
بلاو بوونمونه له لاش دا.

باش تیر بونی چمند همتیهک یا چمند ماتگی، لوانمه توش بوو همت به سورنومه له گروویکت له گدل
نابه کی سووک، وزام له دم یا نوسان له جویمه کان، یا دهگری په کی لم نیشته لمر پست دریموئی.

پله زیکی به نیش له مسوو خوین ذاتی سور بوونه لی نلوسی به نلوش له سر
پشه کتی لمر بلزیمی (وگ پله) دمتی یا پی



مسوو لم نیشانه زوړ جلا له خوینومه یز دمن جا نمخوښه که وا پروا دهکات که باش تملو پویه به لام نمخوښه که
بردونه! له گمر سفلس چارمسر نهگری دمتوانی هر بشپکی تری لشی توش بکت وینه هوی نمخوښی له دل،
یا نیشیجی، یا نلوزکاری زگیای له کور پلهی زنی توش بوو به سفلس، یا هر گرفتگی تر.
ناگلدر کردنه:

دروکتی همدی زیکه لمر پست و ممتو چمند روژی یا چمند همتیهک باش دروکتی زام لمر نورگته
سیکه کان دهگری به هوی سفلسه پی، دهگری بگم نومه بو پرس کردنی پزیشکی بو دنیا بوون لوه.

چارمسر کردنی سفلس:

● دمرزی پرزکلی پیسلین هک ملیون وسله روژانه بو دوازه روژ له نمخوښه که بده، زوړ گرنگه درمغه که گشت
ملوی چارمسره که دوازه روژی تملو بدری به نمخوښه که، به لام له حلقی حساسیت (الیرجیا) به پیسلین یا له
حلقی چمتوبونه لمر نمخو. گولای تیراسپکلن ۲۵ ملگم روژانه چور جلا بو ملوی (ده) روژ هک له دواپه کی
بدرتی ده روژ هک له دوا پک بدری.

● له گمر لیرجا کترین له گمری توش بونی کسی به سفلس همبو پیوست لمر لمر که پیوستی به په کی له
کلایاتی بوری نندروستی بکت بو فحس کردنی له گمر لیرجا درمغی لنجام دتی تقیردنوکان (لحسی) نهجو،
پیوست نمخوښه که وا چارمسر بگری که وگ توش بوو پی به نمکید.

● پیوست چارمسری هر کسی که پیوستی دهگری درست کرد پی له گدل کسیکی تری توش بوو به سفلس
وپیوستی پلوزنتی توش بوو.

بو خو لادان له سفلس: نعامشای لم لا پرمه بکه:

۳. نلک (کرتیمی) بزه لیمفویکتی برزما (لیمفوگر نیولیا).

نیشانه کان:



● له پیلوان: گری کی لیمفوی تریک له برزه هارمکی پی بو لیموی کنی

لی دمری و پشان گری دیمستی بو لیموی جلا پی پی.

● له ژان: گری وگ می پیلوان، یا زامی به نیش له دروکتی کیم.

چارمسر:

★ پیوستی کردن به په کی له بوری نیشویتی

★ دتی ۲۵۰ ملم له تیراسپکلن، هک یا دوو کپسول (کولاج)، روژی چور جلا بو دوو هفته.

★ وژ هینان له جوت بوی دهگری تا مسوو زامه کان به تملوی چارمسر.

چونیمتی ری نهدان به پمتای نهخوشتی به رگمزی بهکان.

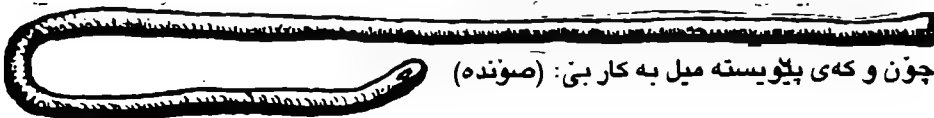
۱- پیوخته چارسمری هر کسی توشی ثم نهخوشتی به دمی به پهله بکری بو نمودی بهتاکه نهگو یزیتموده بو خملکاتی تر هر وها پیوخته نمو کسه ری پی نهدری سیکس نمنجام بدا تا روزی سینه به له تمواو بوونی چارسمرکه.

۲- خملکاتی تر ناگدار کرموه ثابا پیوستان به چارسمر همیه، که هر کسی نر بی یا می بی که دزمانی تووشی هر نهخوشتی یکی زاوژی بووه پیوخته هموو نمو کسانه که سیکسی لهکه لا کردوون ناگدار کتموه بو نمودی چارسمری گونجاو و وه دس بینتی.

زور گرنگه هر پیلوی تووش بوو ناگداری نمو ژنه بختموده که جوت بوونی لهتمکا نمنجام داوه به تووش بوونمکه چوتکه نمو ژنه لهوانیه بهتاکه بو خملکاتی تر بگو یزیتموده بهمی نمودی بزانی هر وها لهوانیه مندالکاتی بینایان له دس و بهنوقسانی له دایک بن یا دمکری خوی تووشی نهزوی بی یا زور نهخوش کوی.

۳- ناگدار به (له پریزه) له بهستنی بهموندی سیکسی، نمودی زور سیکس لهکمل زور کسی دمکات زور جار تووشی ثم بابهته نهخوشتیانه دمی، بهکار هینانی کیف لهوانیه بهکملک بی بو بهرگرتن له نهخوشتی سفلس به لام نک له هموو حالتکهان دا.

۴- یاریدهی خملکاتی ترده: سوور به له سمر نمو برادرانت که تووشی ثم نهخوشتی به بوون که چارسمری پهله و مرگرن سیکس نمکن تا به تمواوی چادیموده.



چون و که ی پیوخته میل به کار بی: (صونده)

(میل بوریکی لاستیک به بو تیپر کردنی میز له میزلدانموده)

که ی پیوخته میل بهکار بی و که ی پیوخته وازی تی بینتی

● صونده بهکار مهینه تمنا نمو حالت به زمرور ریانه نمیی، وله حالتی محال بوونی وه دس هینانی یاریدهی بزیکی له کاتی گونجاو دا، بهکار هینانی میل (صونده) لهوانیه نمو کردن جی بیلی یا نوقستانیک له بوری میز جی بیلی حمتاکو نمکر به کشت چاودیری بهکوه بهکار بی.

● نمکر هینتا کممی میز تی دمی، میل بهکار مهینه

● نمکر کسه که نهستوانی هیچ میز بکات نمو لهسهریمتی نمو تاقی کاتموده له حوزیکتی ثلوی کرم دا پیش نمودی صونده بهکار بینتی، پیوخته دس بهمرگرتنی دزمانی گونجاو بکات بو سوورمک و نارمحتیمکاتی پرستات به پهله پیش میلمکه

● پیوخته نکات میل به کار بی تمنا لهکمل نمو کسه نمیی میزلدانی بهمی پربووه و بووخته هوی نازا و توانای میز کردنی نمیی یا نمودی نیشانهی ژمهرای بوونی خوینی به گوهمری میز بووه (یوریمیا) تی دمرکوی



نیشانمکان، ژمهرای بوونی خوین به میز (یوریمیا)،

گوهمری مین

● بونی همنسهی له بونی میز دمچی

● پیو دم وچلو ده ثلوسی

● رشتنمو هسبت کردن به بیزاری له زیان و دله راوکی

تیبینی پیوخته هر کسی کولیل له دس بهزحمت میز کردن همیه یا زل بوونی پروستاتی همیه یا بهردی له گورچله همیه میل تلیمت وه دس بینتی و نعلده بی بو بهکار هینان له حالتی ناکاودا

چونیه‌تی به‌کار هینانی صونده (میل)

۱- پیوسته صونده بو
ماوی پانزه دقیقه بکریته
ئوی کولاموه



۲- دمکرو دوروبیری
باش به صابون و ئوی
کول ویشو



۳- دستمکانت باش به
ئوی گهرم و صابون بشو



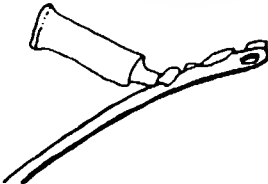
۴- پوشفریکی خاوینی
بخهره ئیم لای ئولای
دمکری ئمکر کرا پوشاکی
خاوین دس خه



۵- دستمکانت بهسپرتو
بشو و باشتر وایه
دسکیش خاوین کراو
به‌کار بیتی ئمکر همبوو



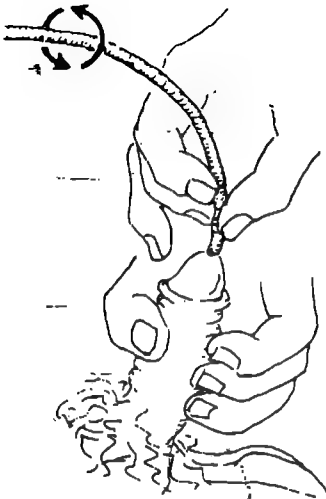
۶- صوندهکه به مهرهمی
دژ میکروب و یا هر
بابه‌تی مهرهمی میکروب
کوز چهورکه



۷- میلهکه به‌رمبیر و به زور چاودیریوه بکمره ژورموه.
● ووریا به میلهکه به‌رمبشتی تر کموی بیجکه له دستمکانت و
کوونی دمکری

● ئمکر صوندهکه به ئاسانی نه‌چوووه ژورموه همونده
پیاچوونه ئی بازتیمی بکری به جولاندتی دمکری به لایم وریا به له
فشار خستنه سهر صوندهکه چونکه ئاسانه زبانی لمشی به‌کار روکای
میز بگیمینی که میز دسی کرد به هاتنه خوارموه چی دی صوندهکه
مخهره ژورمه.

پیوسته دمکری له باری
ستوونی بهینی بو ئوموه
روکای میز نه‌چیمینموه



تیبینی گرتد.

مه‌هینه به‌یک جار هموو میزیکه بینه دمروه حمتاکو لیردا نیشانه‌ی ژمه‌راوی بوونی به میز همبوو.
مه‌هینه میز لاسهر خوو به‌ریزمیکه که به سه‌عاتی یا دوو بی له‌وانمه زن پیوستی به صونده همی
باش منداڵ بوون به هوی زخمه‌تی میز کردن، شیوازی صونده‌دانن بو می وک ئومدی پشوو وایه به‌لام
تونیلی (روکا) بولای ئمو کورت تره له‌هی نیر

مېته ژنانيمگان

چوړاوگه ی مال (کمرسمه مکی لینجه لموانمیه له کیم بجی مال دمیریژی).
وډک بلوه همموو ژنان ریژمیکی کم شلمیکی لینج پاک و بی گمرد یا سپی وډک شیر دمیریژن لموانمیه
مچلو زمردیښی ښکر شم شله لینجه بونی گمی ټی بی یا خارش (نالوش) دروست نمکات نموه هیچ
موشکله نییه.

به لام گه ټی له ژنان، به تاییم ټی له کاتی سک پری دا زور جار دادیانه لمدس ښو شله لینجه ی که مایان
- میریژی دمبینه هو ی خارش ټی له مال دا و نمعه له ښکلی همدی هموکردنی نارمحت به لام بی متری
- می.

- لموانمیه شلممینیکه (ریژراوکه) که ټی سپی یا زمردی هینی میلمو سموز بجیتموه . که دمبینه هو ی
خارش ټی که له ښکلی هموکردن بی پی دملین ، ترایکوموناس - یا تاقابه ی تووکن . نممش دمبینه هو ی
روړانموه له کاتی میرکردن دا

چارصمر:

- ★ پیویسته پاک و خاویښی نندامانی زاوی بیاریزی.
- ★ هوښی مال (مال شورین) شورینی مال به ناوی گرم یا به سرکه.
- (سی کموچک سرکه لمگل یک لیتر ناوی کولاو نیکمل دمکری).



ژن لسمیری ټی له جاریکموه بو سی جار روژانه مای بشوری ټاکو ودرعی چاک دمبیتموه . ښکر سرکه ی
نمبوو به شمریم ټی لیمو (ریښ لیمو لمگل ټاودا) به کاربینی.
★ له حالته قورسکان پی هملگری (تهامیل) مال همیه میترونی داولتساره (ت ۳۵۹) یا شتیکی تر بو
چارصمری ترایکو و ناس (ل ۳۲۹) به لام له حالته زور قورسکان بال میترونی بزاو ودرگری له ری دمموه
به ریژدی دووگرام له هر ژمکیدا (تعامشا ل ۳۵۹ و ۳۶۰).

تیبینی: لموانمیه شووی ژنکه (پیامکه ی) که دادی لمدس ترایکوموناس همیه به بی نموه هیچ
دیاردمیکی ټی بی (به لام همدی بیوانی تووش بوو هست به سووتانموه ی ترایکوموناس دمکا له کاتی
میرکردن دا).

ښکر ژنکه به توندی جاریکی تر تووشی بوموه پلش نموه ی چارصمرکه ی تمواو کرد لسمیری ټی
لسمیر میژمک شیتی دووگرام میژتیرازو بخون له همان روژدا . شم دمرمانه لمری دمموه ناخوری تمنا
لمحاله توندمکان نمبی.

۲- **ئەمۇ شىلە سېپى** ئەكى دەردى و لە چارچە يەنە سېپى دەمچى يا لە كەردەمچى و بۇنى گەنى ئى دى يا لە بو نى ناننى گەرم دەمچى، لەموانىيە لەئەنجامى ھەم كەردنى كەروو (قارچا) بى (نەخۇشى كەروو تەوقى سەرى يا زىپەكى دەم (پوقزە) وە ئەمە دەمبەتە ھۆى خارشى توند. و لەم ھالەتەدا لىوكانى زى سوورى پەمەيى ھەلەدە كەرى و لەموانىيە بىنە ھۆى ھەندى ئازار. سووتانەمە لەكەتى مەركەن دا دەمبى. ئەم ھالەتە لە ژنانى سەك پى يا توش بووى نەخۇشى شەكرە يا ئىموانە قىر بوون ھەبى دۇ سەك پى بوون يا دۇە مىكرو بىيەكان وەردەگەن بولە.

چارەسەر:

★ شۇرىنى مال. بەئاوى سەكە (ل ۲۴۱) مالت بشۇ يا بەئاوى وەنەوشە. (جنىشەن قاپولەيت) بەرىزەى دوو بەش لە ئاوى وەنەوشە بۇ ھەر ۱۰۰ بەش ئاوى (پىوئىستە دوو كەچكە چا لە نىو لىتەر ئاوى بگەرى). يا بە كارەيناننى تەھامىلى نىستەين بۇ مال. بۇ چارەسەرى قارچە - (تەماشە ۳۶۰).
مەست خەستە ئاوى زى دەرمەنكى كۆنى خۇمانىيە يارىدەى كۆنترۆل كەردنى ھەم كەردنى قارچە دەمات.
وور يا كەردەمە:
پىوئىستە دۇە مىكرو بىيەكان لەم ھالەتەدا بەكار نە ھەينەى چۈنكە بەكارەيناننى وەزەكە خراپەت دەمات.

۳- رىزراوەى خەستە و سېپى رەنگى بۈگەن دەمكى لە ئەنجامى كارەگەرنى بابەتى لە بەكتەرى يا مىكرو بىيە بى كە پى دىلەن ھەمۇ قىلاس، لەم ھالەتەدا پىوئىستە ھەلسى بە تاقىكەردەمەى تايىدەت بۇ جىا كەردەمە لە تراىكۆمۇناس بەكارەيناننى ئاوى سەكە بۇ شۇرىنى مال (ل ۲۴۰) و ھەرەھا ھەبى سەلفاتىازولنى زى بەكارەينە رۇزى دوو چار بۇ مەودەى دوو ھەفتە (ل ۳۶۰).

۴- رىزراوەى ئاوى رەنگى قاومىيە يا مەيلە خۇلە مەشى. كەتەكەل خۇنەمە بۇنى بۇ گەنى ئى دى نىشانەمەكە بۇ ھەم كەردنى ترەسەك تر. و لەموانە بە نىشانەى سەرمەن بى (ل ۲۸۰) ئەگەر ئەم رىزراوانە تەى لەكەل بوو ئەمۇ پىوئىستە دۇە مىكرو بىيەكان وەركەرى (ئەمبەسلىن - ل ۳۵۱) و ھەمۇنى وەدەس ھەيناننى يارىدەى پەزىشكى بەپەلە بەدەى.

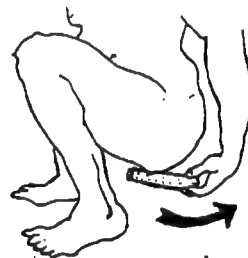
تەيىنى: ئەگەر رىزراوەكان بۇ مەمەكەى دوور بەردەمۇم بوو يا لەكەل چارەسەرا باشتر نەبوو ئەمۇ پىوئىستە سەرى لىمەكى لە كەركەرانى بوارى تەندروستى بەدەى.

چۈن دەتوانى (بۇژن) خۇت لە چەندەھا ھەم كەردن بىلا نەزى:

۱- پاش جووت بوون مەز بەك. ئەمە يارىدەى بەرگەرن لە ھەم كەردنى مەزەمات بەلام ھەمەل نەگەرتەمە.



بەم ئاستەدا: ئا



بەم ئاستەدا: بەئى

۳- خۇت باش خاوين كەرمە پاش بېسايى كەردنى كۆمە ھەمبەشە لە پەشەمە بەرمە دواوە بشۇو بەرمە

چونکه سړېنمونه بهرمو پېنښمونه لموانمیه میکروبهکه بلا کاتومو شو کرم و بدبختی. داسې زبېش بالو بکاتومو وورپای نوموش به همدان شت بکې که کومی کچه منداله بچو وکمار دسړېنموند و فیرپان ده به همدان شینواز خوږیان خلوین کمښمونه که څموره دمېن.

نښ و نارمحتی له خوارووی سکی زن



لموانمیه نيمه به هوې که شتمونه بېته نمنجام که له بهشه جیلاوژمکانی تر لم پرتووکېدا باسی لږه دمکېن. شو لیستې که دېو هندی پرسیاری زیندووی تیا به دمکړی ریت پی نیشاندا بو شو بزگهیهی که دتمووی.

شو هوپانهی که دمېنه هوې نازار له خوارووی سک دا نمانه:

۱- خولی مانگانه (حهیزل ۲۴۶)

نایا نازارکه پښ و لمکاتی حهیزدا زید دمکات؟

۲- هموکړدنی میزمدان (ل ۲۴۶) نوموش له هو همریامکاتی شم شتیه نازارانمیه.

نایا میزکړن به نازارمو زوو زوو میزدمکهی؟

۳- هموکړدنی قاجل (ل ۲۴۱) یا هموکړدنی ترایکوسونلس (ل ۲۴۱) لموانمیه شم هموکړنه زورچار بکاته مندال دان و هیلکمدانیش نایا ناوی زې ی هیه؟ رمگی چونه.

۴- نمخوښیمکاتی هموکړدنی حموز و زورچار هویمکی دواخراوی (کوټایی سووزمنک دیت (ل ۲۳۶). لموانمیه نازارکه نیژ پی لمکمل نیشانهکاتی وک ریخوله کویره (۹۴) یا هموکړدنی ریخوله، یا لموانمیه نازار کون کړدمنی (دریژخایین) لمکمل نازاری یا نارمحتی به بمردموام یا بچې بچې له خوارووی سک زورچار له کم تلو لمز دیت.

۵- هر کړی به له خوارووی سک: لم باریمونه ل ۲۸۰ ش دمکاتوم. شم کړی به له مانه پښ هاتوه. حېلی لمجی خو ترازو، کیسهی شو له هیلکمدان، نمخوښیه سمرمتانیکان و هی تر.

۶- هموکړن و کړفتی تر له ریخولمو کوم (ل ۱۴۲) پښمندی نازار لمکمل خوراک جوولهی بیسلی چیه؟ زوربهی شو کړفتانهی که له پښدا باس کران ترسناک نې به لام بمرمحممت لمیک جیادمکړنمونه و لموانمیه پښوښتیمان به هندی لمجس و تاقیکردنمونهی تابیت هېنی

شمکر دنیانمېووی لسمرچاودی نازارکه یا له حالتی بهیله نمرمینموی شو پرس به پزیشک بکه.

ئەو ژن و پیاوانەى كە مەدائیان نابى:

ژن و پیلو له همدی کات دا همول ددمن منډال بینن به لām ژمنه ښاوس نابڼی. لهواښه پکڼی له ژمنه یا پیلومکه نه‌زوک ښ. زور زحممتښه مرواف له نه‌زوکي زرگار ک‌ی، به لām یارید‌ی پزیشکی لهواښه له همدی حالت دا ب‌ک‌ک ښی.

هو باومكانى زاوړى نمرېدن.

٢- لاوازی یا بەدخۆراکی: خوێن کەمیو بەدخۆراکیو کەم بوونی کەرەسەیی یۆد لە ئەگەری ئاۋوس-بوونی ڤ کەم دیکاتەو. هەرەها لەوانیە مەدنی مەلۆتکەو ریزەیی لەبارچووینیش زیادەکن (ل ٢٨١)؛ لەبەر ئەوە پێیویستە لەسەر ئەو ژنەیی کە سە ناکات یا لەبەری دچیی خۆراکی خۆی چاکات و خۆی یۆدەو بەکاربینی، ئەگەر ئەنەهه خوێن کەمی هەبوو ئەوا لەسەریەتی حەسی ئاسن (ل ٢٤٧) وەرگری ئەنەهه هەموو ئەگەری ئاۋوس بوونی ڤ زیاد دیکات و لەمەدیک بوونی ئەندەنکی لەش ساغ زیاد دیکات.

٣- ههوارکردنی درێژخایهین (کۆن کرده): لهوانهیه نهخۆنییهکانی ههوارکردنی حموز (تەماش سووزمک - ٢٤٣) هۆیهک بێ له سک نهکردنی ژنان. دیکرێ ئهم حالهته چارمهر بکړی ئهم نهخۆنییهکه ریشه دانگوتایی لهکمل ژمکهدا. رێ نهدان به سووزمک یا چارمهرکردنی لهکاتی دس پێکردنی ژماره ی ژمکهکان کمتر دیکات.

۴- بەلەم پىلوان دىمىرى ھۆي ئىشەۋى ئىنكەلىيان ئاۋوس ئا بىن ، كىمى تۆۋە زىندىدومكىلى بىي لىۋائىتە سىرىكىمىن بىسىر ئىم باردا تە رىكى جوت بون بۇ ماۋى چىمىد رۇزى ئاكو كاتى ھاتتە خوازىمى ھىلەكە لىئىنكە (ئىشە دىكىۋىتە نىۋان مانگىۋە لە نىۋان ھىمىزىك و ھىمىزىكى تىرى داھاتوۋ (ل ۲۹۳ - ۲۹۴) سە جۆرە بىلەمكە ھىچى توماۋى ھىنى دىمداقە ئىنكەۋى لىم كاتەۋى كە ئىنكە ئامادىيە ئاۋوس بىي.

ووریا کرینہوہ:

زور بەدەمگەن ھۆرمەتكەن يا ئىو دەرمەنەنى كە دەردىن لە پىلوان و ژنان بەگەك دىن بۇ ئاۋوس بو-
يىروما چارسەرە خۇمائىيەكان و نوشتەش بەگەك ئالىي.
جا ووربا يە مائى (پارەى) خۆت بىغىرۇ مەدە بوشتى كە بەگەك ئايت.
ئىگەر تۈنائى مەندال ھىنانت ئىموو ھىزىمەكى ھاۋىشى خەلك كەكى:

★ مندائی یەکی لەوانەى کەشوینتیان نیە یا هەتیون بەخێوکه . چونکه پەيوەندى رۆژ -
وا له هاوسەران سەکات پەرزەمیان پیا بیتەووسەک شێ . خۆیان خۆشیان بوئ .

★ لەوانەمیه بتوانای لەبوارى ئەندروستى کاربەکەت یا یارەدەى ژینگەکەت -
بەشینویمەکی تر . چونکه ئەو خۆشەوێستەى کە دەرکێ له قەسمەت مەندالەکەت بێ -
پێشکەش کۆمەڵەکەى دەرکێ و کەڵەکەى بۆ هەمووان دەبێ .

★ لەوانەشە له گوێدیکا بێ کەڵەکێ بەجواى سووک سەبیری ژنی ئەزۆک بەکەن دەبێ -
بەیارمەتى هەندئ خەڵک کۆمەڵێ دروست کەى بایەخ بە پەيوەستەکانى خەڵکانى تر دەم .
بەم شەوێه دەمى دەرکێ کە مەدال هەنان تەنها شت نیە کە گرنگى بوونى ژن دەم -



زانباری بو دایکان و مامانه‌کان

عوزد (بنی نویژی، حمین) (ومختی خولی مانگانه)

له ژۆر بهی کچان که ئه‌ممه‌ن نه‌ نیوان ۱۶ و ۱۱ سائین به‌کم عوزریان (حمین) دس پین ده‌کات ..
لهمش له‌وه ده‌گه‌مهن که لهر دتوانن لاروس پین.
عوزری سروشتی (حمین) هه‌ر ۲۸ رۆژ یا نزیکی له‌مه‌نده رۆژ جهری رۆپ ده‌کات له ۳ تا ۶ رۆژ به‌رمه‌وام ده‌بن
هم ماوه‌میش له جهریکه‌وه یه‌ جهریکی تر ده‌گۆڕی.
همه‌ری ئه‌رنیک یا به‌ ئه‌زار یه‌ له سائنی هه‌ره‌ کله‌یه‌ به‌لام به‌وه ناگه‌مهن که گه‌راتی ته‌ندروستان هه‌به

له‌گه‌ر عوزده‌که به‌ ئه‌زار یه‌وه:

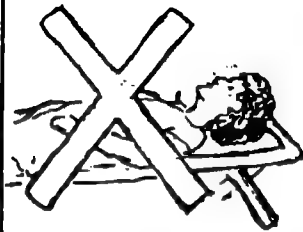
هه‌روه‌ها عوزده‌مهی شامه‌نی
گه‌رم. یا پین هه‌سته ئه‌وه‌ ئه‌وه‌ گه‌رم
کمی ده‌کاته‌وه.



ژۆر جهر له‌نجام ده‌نی
کله‌ری سووک و به‌ره‌ش نه‌سه‌که
کم ده‌کاته‌وه



په‌وست به‌ له‌جی مامه‌وه ناگات
چونکه ئه‌زه‌که له ئه‌لامه‌دا
زیاده‌کات



عوزده‌نی حمین (له‌ ۳۶) یا کچه‌یه‌کی ئه‌وه‌ هه‌سته سهر سکه له‌واته‌ به‌لامه‌نی کم که‌ده‌مهی ئه‌زه‌که
په‌کات.

* په‌وست له‌سه‌ر ژن له کله‌ی عوزده‌دا په‌ک و عوزده‌نی عه‌ری وه‌که هه‌ر به‌هه‌یه‌کی تر په‌له‌ری ژۆر عه‌ری له‌وه‌ په‌کات و
عوزده‌نی په‌ک و وه‌که له وه‌که‌کاته‌وه. په‌کات. هه‌روه‌ها ده‌توانن هه‌مان عوزده‌که که ئه‌وه‌ یه‌وه په‌کات و که‌ره‌کته‌شی
په‌کات. چۆر یه‌وه‌ن له کله‌ی عوزده‌دا به‌ گه‌ره‌یه‌ یه‌وه‌ یه‌وه‌ ئه‌وه‌ نه‌که‌ری په‌کاته‌وه، به‌لام عوزده‌نی ژن نا‌په‌کاته‌وه.

نیشته‌ی گره‌کاتی هوزر (حه‌ین)

● ناریکی کاتی خول ماتگاته (هوزر) بنه‌بیت همنلی ژنمه لسانی به لām لمواتمه نیشته‌ی نه‌خوشی به کی دریز خله‌ین (کۆن کرده) یی پا کم خوینی. پا به‌خوړاکی یی، پا هموکردنی پا گری به کی متال دان یی له همنلی ژنی ترده.

● له‌گهر هوزره‌که له کاتی دباری کرلوی خوی‌دا دمی یی نه‌کرد لموه لمواتمه نیشته‌ی سک پر پوون یی (نلوسر پوون) به‌لām له حلقی کچتی خوار یست سالی‌لموه پا ژنتی سرووی چل سالی‌لموه زور جار شیکی سروشی به. هرومها لمواتمه نارمحنی به دموونی به‌کان و نارمحنی به سوزو بیره‌کان بیته هوی دواکوتن پا وستانی خول ماتگاته (هوزر).

● لمواتمه‌شته‌ی خوین بمریوونی کاتی نلوسی نیشته‌یه‌ک یی له سمرتای له بارچوون (ل ۲۸۱).

● له‌گهر کاتی (ملوی) حمیز لمشمش روژ زیاتر بوو و خوین بمریوونه‌که له لسانی توند تر بوو یا له جلازی زیاتر بوو له ماتگیکا لخوا داوای پاریدی پزشکی بکمن.



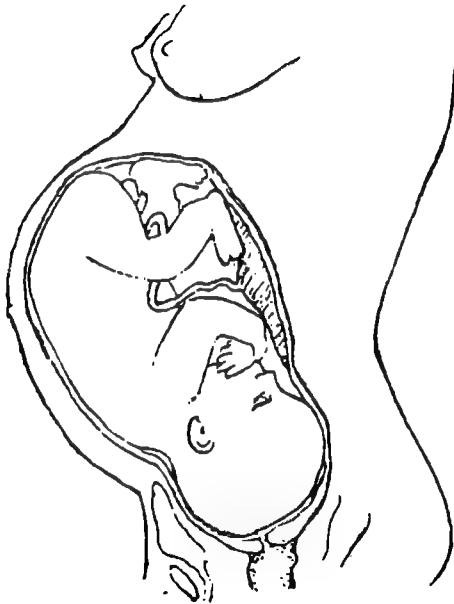
له سک کموتنوه (لمسک چوونمه) (نعماتی حمیزی)

لمسک چوونمه لمو کاتنه له نعمتی ژن که تیا له حیزی دموستنهوه (دسیرینهوه) و توانای متال هینتی نلین. نم گوزانکاریمش زور جار له نیوان ۴۰ - ۵۰ سالی دله روودمعات و زور جار کاتی هوزره‌کی ناریک دمی بو چمتد ماتگن پیش لموه به تموونی هوزری بوستی. شیکی سروشی به که ژن له کاتی له هوزر وستانه‌وهی (بجرا‌نموهی) هست به نارمحنی و دلمنگی و دلمروکی و گهرم داهاتن بکا (هست به گهرما کرمنی لمنکلو و نارحت) هرومها هست به نیشی لمش بکات و ملول یی. تا. به‌لām نم هست پیش نیگرکرنی کاتی له هوزر کموتنوه نلین. نم ژنتی که توشی خوین بمریوونی توند و تیز نمین پا توشی نازاری سک نمین له کاتی وستنموی هوزر (بهمیز چوونمه).

پا لمواتی پیش چمتد ماتگن پا چمن سالی بران، خوین بمریونه که پان بو ده‌گهرینهوه پیوسته لسمریان داوای پاریدی پزشکی بکمن وا داوای لمسک بکمن بو دلتیا پوون له توشی نمپوتیان بسمرتان پا به همو گره‌یکی تر (ل ۲۸۰).

خروس بوون (سك پر بوون).

ښخه سروشتي په کاني ناووس بوون:



- له خورز دمومښتموه (په کمښ نښته به).
- ښلج داني په پاتيان (همست کردن په ښلج دان و ښتموه په تايمني له په پاتيان، نم همست له دووم و سيم مانگي ناووس بوون دا بلوه.
- لهوانه په ښه که له چمند جاري زياتر له ناساي ميږ ښکات
- ښکه کان نه ستور دښ.
- باري سک (ددرکوتني روو په ريکي ناريک له دم ر چار و سنگ و سكي ناوس).
- له مانگي پنجم منډال دم به جووله دښکات له ناو منډال دان.

نمه باري ښلجي منډال
له مانگي نو دا

چونښه تي پاراستي ته منډروستي له کاني
ناووس بوون دا:

★ خوراكي پلش بخو لمشت پويښي به خوراكي پر پروتني و فيتامين و کړه سکان هډه به تايمني ناس (نه ماشا برگي ۱۱).

★ خوي ټيکل به پوډ (نلويښ) به کارينه) نمهش ياريډي له دايک بووني منډالکي زيندو به بي نورساني لهش و لار دمعات.

(زور خوي مخو بو نموي تروشي بي ناوسان و گرفته کاني تر نه بي)

★ پاک و خاويښي لمشت پياريږه - هممو روډي خوښو ليريکي ددانه کانت حاوين کړهوه

★ لهوانه په پاريز کردن له جووت بوون له مانگي کوناي ناووس بوون پلش بي له نرسي دراني سداودان و رووداني هموکر دنه کان.

★ به گويږي توانا خوت لهومرگرتني دمرمان پياريږه. چونکه همدلي دمرمان زبان به بخش به گڼه منډال هيچ دمرماتيك به بي پرسي کاراي نمندروستي يا پزيشک و مره گره (کارگري نمندروستي ناگادار کړهوه که سکت هډه پيش نموي دمرمات بو داني)

دکري نه گمر پويست بولا نمهرين با دزي دله کړه بخوي و مرگرتني حدي لبنامين و نلشن به کملکمو زبان نلېبخشن له گمر به زمي گونجلاو هم حدياته و مرگري.

★ جگړه مځنه و مدي محوومو چونکه نم شتانه زبان به خوتلو په کمزبه کليلت هډگيتي. ددور کړهوه له منډالاي نولاش يوډي سېروډه به تايمني سېروډي هډلاني (ل ۳۱۲)

★ بهرموم به له همدان به کړه کانت و و مرزش بکه به لام خوت زور ماتدو مځه

گرفته لاورمیکمکلی کلتی نلوس بوون

۱- دل نیکجیوون و رشانموه (هیلج و رشانموه). له مانگی دووم ریممی نلوس بوون دا نم حالته له بمیاتاندا بمره خرابتر دهجن. جا لهوانمه خواردن خوراکی ووشک وک تاتمرق پیش لهنلوجن ههلسان له بمیاتاندا بیهک جاریش زمی گموره گموره مخو بملکو کم خورو دایم خوربه له روژیکدا. نهگمر حالتهکه زور یوند و نیزبوو نوا پیش خموتن و کاتی له جی ههلسان نهنی هستانین بهکار یته (ل ۳۷۱). پاریز له خوراکی چمور بکه. سونانموه یا نیش (دله کزه) یا سنگ نیشه. - (تورخه) (دله کزه) (ترشانی گمه) بهموی بدم همرسی یا سونانموه له گده (ل ۱۲۸). له ژمیکا خوراکی کم بخو. و شیر بخوروه نهگمر دهگری. لهوانمه مزینی پارچه حملهویی (شیرینهک) و ووشک یاربهدت دهات. له کاتی خموتن دا همول ده سنگ و سمرت بمرزی لسمر سهرین یا چمرچمل بمرز یان دانی.

۳- ناسان بیهکان. - له کاتی جیلواز جیلواز له پوژدا پشوو بده و با پی کانت بهرزین (۱۷۶) بهکارهیناتی خوی کم کهروه پاریز له خوراکی سوسر بکه. لهوانمه نلوی گهنه شلی سبی (ل ۱۲) بخوتنوه یارمنیت دات. نهگمر نواسانی پی کانت زور بوو یا نهگمر نواسانهکه له دم و چلو و دمنهکان دمی پی کرد نوا داوای یاربده یزیشکی بکه.

نواسانی پی کان زور چار له فشاری معلونکی نوا مندل دان له مانگانی کوتایی حمل دینه نهنجام تم حالته خرابتر دهی لای نمو ژنانه که خوین کمین یا بدم خوراکن یا نهوانه خوی بمریزمهکی گموره و مردهگرن جا له بمر نموه پیوسته خوراکی بهیت و کم خوی یا بهی خوی و مرگری.

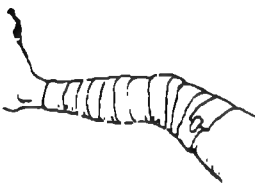
۴- نیش له خوارووی پشت: - نمه له کاتی نلوس بوون دا باوه بهلام و مرزش نازاره که کم دهکاتموه همرهها بلیخ دانت به قیت بوون له کاتی ری کردن یادانیشتن دا نازاره که کم دهکاتموه (ل ۱۷۴).

۵- خوین کممی و بدمخوراکی: - زور له ژناتی گوند نشین خوین کممیان همه بهتاکو پیش نلوس بوونهکمش که لهو کاتندا زیاد دهکات. بو نهوهی مندا که نهندروستی باش پی پیوسته لسمر ژن خوراکی پر پرتین و ناسن بخوات نهگمر ژنهکمش زور رهنگ زمرده لاواز بو یا نهگمر نیشانهکاتی خوین کممی لی دیار بوو بهموی بدمخوراکی بهوه (ل ۱۲۵ و ۱۰۷) پیوسته لسمری ریزمهکی گموره پرتینات بخوات. نم پرتیناته له فاصولیا و دانمويله و مریشک و شیر و پهنیر و هیلکه و ماسی و سموزه گلا تاریک هه.

پیوسته حمی ناسن و مرگیری (ل ۳۷۶) بهتایهتی له حالتهی نملوی بو خواردن خوراکی بهیت. بدم شیویه خونهکی بههیز دهکات بو بهمرگری له خوین بمر بوونی ترسناک پاش مندا ل بوون. حمی ناسن پاشتره که ترشملوکی فولیکی نیایی.

۶- خوین نلورشی بوونموه (دعوالی) (نلوسانی خوین) (نلوس)

دعوالی له کاتی نلوس بوون دا باوه بهموی فورسای معلونکمو فشار خسته سمر پوری خوین نلورشی لاقوه: بهگوری توانا پی کانت بمرز راگه (ل ۱۷۵) نهگمر نلوسانی خوین نلورمهکان زیادی کرد یا نیش له گهلدا بوو نم به پیچمریکی لاسیکی بیچه وک لم شیوهی بهرابهر دیاره. له کاتی خودا پیچمرهکان هملگه - (بکمرهوه)



۷- مایهسیری: نموش پوری خوین نلورشی لئوساوه له دمرکی کم له ناکامی فورسای معلونکمه لسمر مندا ل دان بو کم کردنموه نازاره که سوجه بیه لسمر زهوی ویشتموت له ناسان پی وک لهوانمه کدا دیاره تماشا (ل ۱۷۵).

۸- گرفتگی (قهیزی، گیران): - نلوی زور بخورومو میومو خوراکی که لعلیاق یی بخو و هلمه به و مرزش کردن و رهوانکمری بهمیز و مره گره.

نیشانه ترساکه کان له کاتی ناووس بووندا:

۱- خوین بهر بوون: خوین بهر بوون له کاتی سگ پری دا نه گمر کمیشی یی رنگه بو له گمری له بار چوون (لمحس دان کور پهل) و له سر ژنه به نارامی پال کوی و داوای باریده پزیشکی بکات. لهوانه به خوین بهر بوونی دو اکموتو له کاتی سگ پری دا (پاش مانگ ششم) له ناکا می گیرانی کونی مندا لان بوون یی بهموی هیلاشموه هیلاشی پیشکوتو لهوانه به نم خوین بهر بوونه بیته هوی مردنی ژنه که ده گمر پسوری چارمیری بکا نه کات. پیوسته دمس و برد ژنه که بری بو نمخوشخاته.

۲- خوین کمی توند: - ژنه که لاواز و ماندوو پیست زبرد هملگمر او دمی (نمناشا نیشانه کاتی لهنیمیا ل ۱۲۵) و لهوانه به له کاتی مندا ل بووندا به هوی خوین بهر بوونموه بهر یی نه گمر چارمیر نه کری. خوراک به نمنا پس نریه بو چارمیر کردنی خوین کمی توند و به پهل. له بهر نموه پیوسته سردانی کارگمری نمندروستی بگری و حب با دمری ناسن (نمناشا ل ۳۷۶). و محس بهتری باشتر وایه ژنه که نه گمر بگری له نمخوشخاته مندا ل یی چونکه لهوانه به پیوستی به خوین یی.

۳- ناوسانی یی و دست کان و ژانه سو کیز بوون و چلو سهی هملگمران. نمناشه یی ناخن (توکسیا، نیکلامیا یا گشکه ی ناووس بوون) ههروه ها زیاد بوونی کیشی له ناکاو و بهر زیوونموه فشاری خوین و بوونی پرتین له میزا نیشانه گه لیک گرنگی نرن له سر نه پرس به مامان یا کارگمری نمندروستی بکی بو چلو دیری و رنیوانی نم نیشانه. بو چاره سهری نال پیوسته له سر سگ پر نه مانه بکات.

★ به نارامی له جی دا بهیتموه.

★ باریز له جوی بکات (خوی بکار مهینه و خوراکی سویر معخو).

★ نه گمر به پهل چابوونموه و مدس نهینا. گرفتگی له ییانی یی یا زیاد بوونی له ناوسانی دم و چلو هه بوو نه گمر گشکمر و رویدا پیوسته پهل بگری له داوا کردنی باریده پزیشکی چونکه زیانی ژنه که له متری دایه. له به کم سی مانگی ناووس بوون دا



بو باریده دان بو ری گرنن له نال پیوسته له سر ت خوراکی به پیت بخوی له گهل دلایا بوون له خوراندنی ریژی نمو او له پروینه کان (ل ۱۱۰) و به کار هپانی خوی کم کرموه.

★ هیلاش (پلاسیا) نورگانیکه له دیواری مندا ل دانموه نو ساره مه لونکی ییوه بهنده به هوی حه یی نلوکموه بو نموه خوراک و درگری

فہجہ کاتی سځ کاتی پری چاودیری پیش منڊال بوون

بڙکه نمندروسښه کان مامانه کان و سځ پران هانده دن بو فحسی نه ندروستی رښک و ښک پیش منډال بوون و گوډه بڙکه دن دمرباری پیوسته نه ندروسته کاتیان. هه لسان به فحسی نه ندروستی له کاتی سځ پری دا به کله که یو خوت و منډاله گوت.

نه گهر مامانی، ژناتی سځ پر هانده یو فحس کردنی نه ندروستی باش وایه نه نجام بدری هممو مانگی تا که هشت مانگی به کم و له مانگی کونایدا همر هه فته پک:

نماته هه ندنی شتی گرنگی که پیوسته پمیروی بځی پیش منډال بوون.

۱- هلو پمش کردنی زانیاریه کان:

پرس به دایک بځه له باره ی گرفت و پیوسته کاتی و چنده جار سځی پر بووه. و میزروی له دایک بوونی دوا منډالی و ثایا له کاتی سځ پر و منډال بوونه کی هیچ گرفتگی هه بووه. و دمرباری نمو ریازاندی که پیوسته پمیرویان بځت بو نموی پلرمندی خوی و منډاله کی بدات بو نموی لمش ساغ بینن پاسی له گډل بځمو دمرباری نم ممه لاندش:

★ خوراکی دروست: هاتی ده یو خواردنی خوراکی پر پروتینه کان و ښتابنه کان و ناسن و کالسیوم (برگی ۱۱)

★ پځ و خلوننی کمسی (برگی ۱۲)

★ گرنگی: نه خوار دنی دمرمانه پیوسته کان (۵۳).

★ گرنگی جگمره نه کیشان (ل ۱۴۹) و نه خوار دنی موی (ل ۱۴۸).

★ هه لسان به و مرزش و پشوری نمولو.

★ کونان دز مده کونان بو ری نمدان به توش بوونی کوری که بدم نه خوشی به و سځ پر له مانگی شمشمی و همونم و هشتمی نم لاکسینی دمر ښی نه گهر لموه پیش نه کونرا یی. و پځ دمرزی کوتاندنی لی دمرزی له مانگی همونمی نه گهر له و پیش نم لاکسینی و مرگرینی.

۲- خوراک پی دان:

لایا له ژن دیاره خوراکی چاک دمخوات؟ ثایا خورین کمسی هه به؟ نه گهر نموه راسته له گلیا بسی باشترین ریکه بځه یو چاکردنی خوراکی نه گهر کرش بهیله یا چینی ناسن له گډل تر شطوک قولیک به کلو بینن و نمودگاری ښککش بځه له بلری چونی پی پلریز له (دل هملش یوانی به یاتیان (هیلنج دان) بځت (ل ۲۴۸) و سورت نموی گنده (ل ۱۲۸).

لایا کیشی به شوی به کی سروشی زیاده بځت؟ هممو مانگی کیشی پیوه: زیاده بوونی کیشی سروشی له ثیوان ۸ تا ۱۰ کلو غرام دمی له هممو کاتی حمله گدا. نه گهر زیاده کردنه که ومنا نموا ښتابنه کی خراپه.

همروها زیاده بوونی له ناکلو له مانگی نو همموه زمنگی تر سکا که. نه گهر ترازووت نمبوو نموا خوت پر یارده له ریځای شوی سځ پرده کوه



۲- لافورکاری به لاوره کی به کان

له دایکمه که بیرمه له گهر گرافتی بوی تری همه، و دایکمی که موه ترسنگ نریه و لافورکاری پیوستی
پشکشی بکه (ل ۱۱۸).

۱- نیشانه ترسنگه کان:

به لاهری ۲۱۹ پجوروه بو لافورکاری پیوسته له نیشانه کتی مفرسی احساسی لایکمی دایکمی بکه له هر
سردایکمی و لایکمی پلریمت مدلت بو زانی لایکمی سروشتی به کتی و پورا وره گردنی له کتی تووشی گرافتی تر
بوو (بو نمونه لافورکاری لایکمی له کتی لایکمی پلریمت مدلت بو زانی پلریمت توند و تین له گهر پلریمتی
لایکمی لافورکاری لایکمی پلریمت مدلت بو زانی پلریمت توند و تین له گهر پلریمتی لافورکاری لایکمی پلریمت
ترسنگه که دین یه:

● زیاد بوی کتی لایکمی

● لایکمی له دایکمی و دم و چلو.

● پلریمت پلریمت مدلت بو زانی پلریمت توند و تین له گهر پلریمتی

● پلریمت کتی توند (ل ۱۲۵)

● پلریمت پلریمت مدلت بو زانی پلریمت توند و تین له گهر پلریمتی

لایکمی نیشانه که لایکمی

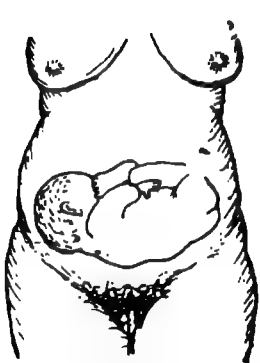
له لایکمی پلریمت (ل ۲۱۹)

دایکمی لایکمی کان ریژی پلریمت کان و شکر لایکمی احساس کتی به بوی پلریمت پلریمت پلریمت تر.
پلریمت پلریمت ریژی پلریمت کان ریژی شکر نیشانه بو نیشانه پلریمت پلریمت پلریمت (ل ۱۲۷).
له حایکمی دایکمی پلریمت کان ریژی له نیشانه ترسنگه کان پیوسته پله بکری له لایکمی پلریمت پلریمت (ل ۲۵۶)
پلریمت پلریمت کان ریژی له نیشانه ترسنگه کان پیوسته پله بکری له لایکمی پلریمت پلریمت (ل ۲۵۶)
پلریمت پلریمت کان ریژی له نیشانه ترسنگه کان پیوسته پله بکری له لایکمی پلریمت پلریمت (ل ۲۵۶).

دایکمی لایکمی کان ریژی پلریمت کان ریژی شکر نیشانه بو نیشانه پلریمت پلریمت پلریمت (ل ۱۲۷).



لایکمی به رحم هموه مانگیک دوو پنجه پلریمت پلریمت
هموه له مانگی پنجه زایتر پلریمت پلریمت له ناو.



هموه مانگی لایکمی پلریمت پلریمت کان ریژی شکر نیشانه بو نیشانه پلریمت پلریمت پلریمت (ل ۱۲۷).
پلریمت پلریمت ریژی پلریمت کان ریژی شکر نیشانه بو نیشانه پلریمت پلریمت پلریمت (ل ۱۲۷).
له حایکمی دایکمی پلریمت کان ریژی له نیشانه ترسنگه کان پیوسته پله بکری له لایکمی پلریمت پلریمت (ل ۲۵۶)
پلریمت پلریمت کان ریژی له نیشانه ترسنگه کان پیوسته پله بکری له لایکمی پلریمت پلریمت (ل ۲۵۶).

هموه ده وریزی متداله که (باری) له ناو متدال دان دا هست یی
پکمی له گهر پلریمت لایکمی پلریمت دایکمی بیا بولای پلریمت پلریمت
سردایکمی پلریمت (پلریمت) لایکمی پلریمت پلریمت به پلریمت
نیشانه گهری همی، بو پلریمت لایکمی پلریمت پلریمت پلریمت
پلریمت پلریمت پلریمت

ل ۲۵۷

۶- لیدانی دلی معلوژکه:



دعنوانی دلی معلوژکمو و جولهی پاش پنج مانگی نلوسی بوون دمنشان کی
گویت بخره سر کی دایکه کمه بو گوی لی بوونی و لیدانی دلی معلوژکه. بهلام
پاش وایه سمعانی تایمت (فیتو سکوب) به کارینی (دعنوانی خوت نهم سماعه به
دروست کی به به کارهینانی پارچه دارینکی دق یا نور.

نه گمر دهنگی لیدانی دل له سر ناوکهوه به هیز تر بوو
نیشانی نموده به سری منداله که بهرو سهره مومو
لهوانه به لاقه کانی له پشدا بیت له کانی مندل بوون

دا

نه گمر دهنگی لیدانی دل له زیر ناوکهوه توند بوو له
مانگی کوتلیدا نیشانی نمویه که سری منداله که
بهرو خواره به کم چار سری له دایک دمی.



لیدانی دلی منداله که پرمیره نه گمر سمعانت همه به چرکه زمیری نیایه. زماره لیدانی دل له ۱۲۰ - ۱۶۰ جاره
له دقیقه یک دا. بهلام نه گمر لیدانی دل له ۱۲۰ کمتر بوو. نموا حساب بو هله یک بکه (یا لهوانه به گویت له لیدانی
دل دایک بووی. چونکه گوی گرتن له لیدانی دل معلوژکه پروسیکی ناسان نریه و پیوستی به راهبانیکی زور
همه. لیدانی دلی دایک پرمیره و بهروردیان که.
۷- نامله کردنی دایک بو مندل بوون:

چاوت به دایک بکمو بو ملومیه کی نریک که کانی مندل بوون نریک دهینمونه. نه گمر دایکه که مندالی نری همه بوو
لی نری پرسی چمنلی بی چوو (پیوست بوو) بو مندل بوونه که. و نایا لومکامدا هیچ گرفتکی همه بوو. قسی له گمل
که دمر باره نمر ریگابته کی که مندل بوون ناستر و کم نیش تر دهکن (تمشلا لاپهری داهاتو). فیری بکه چون
همه نلسی قوول و شنبی و مرده گری و جرن همان شت دهکات کانی گزروونموی بهرمان قسی له گمل بکه
دمر باره گرنکی پشوددان له کانی کرزبونمونه کان و نازاره که.
نه گمر هر خویه کت همه بو برواکردن بهوی که پروسیسی مندل بوونه که دریزه دهکیشی و بهرحمت دعنوانی
لمنجمی دمی نموا سک پره که بنیره بو نموی له بکه تمندروستی به که بزی. که بهرمان دمس بی دهکات پیوست دایک
له نریک نموشخته بیت.

چون میزوی مندل بوون دیارده کی

له میزوی دسر بی کرینی دوا عوزر نموده پرمیره و سی منکی لی دمرکمو پاشن ۷ روز بخره سر بو
نمونه بلوی دایکت دوا عوزرت له ۱۰ ی لپارمونه دسی بی کرد.
۱۰ ی لپار ۳ منکی لی دمرچن دهکته ۱۰ ی شوبک ۷۰ روز دهینته ۱۷ ی شوبک و بعم شنبویه زور چل
لهوانه مندهکمت نریکی ۱۷ ی شوبک پینی.

۸- لیستی چلوپیری پش مندل بوون

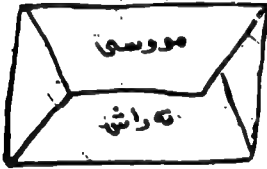
وا باشه که نمو لیست به بهارینی که یلری دمت دعات له زانیینی نمو گوزانگری یانه کی وود دعات له سک
پر له نیوان مانکی کمه بووی تر (له لاپهری داهاتو و نمونمیک دموژیتونه وک نهم سجه وایه. دعنوانی
چونت بوی گوزانگری نیا بکه ی همومها هموو زنی دعنوانی سجه وک نموه بو خوی نملک و له گمل
خویدا بیهنی له کانی فممس کردن دا.

خو ئاماده کردن بۆ متدال برون

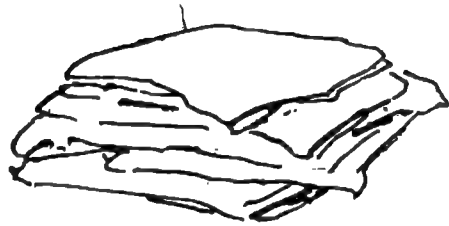
پسوست لىم شىئى خورامى له سىرمايى ملىكى حىوئى سىك پىروونىمى تىخىفە كرى:

زىمارىمىكى گىمىره له پارچە قوملاشى خاوپىن

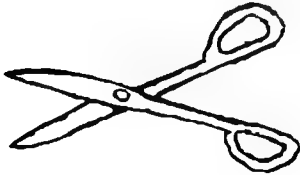
موسى كىركاشى تازە. مەيگىمىمى كەشە له كاشى
تەلمەپرون نەين بۆ پىرىنى توك



لەگىر تەشى قوئى نەپوۆ لەپەيىمىكى خاوپىن بۆ
زىنگە بەگىزىنە، پىسوست لەپەيىمىكى پەش
بەگىزىنەن توك.

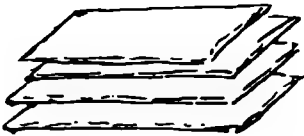


پارچەمىك سابوونى خاوپىن. گىر يا ھىر پارچە
سابوونىك



شاشى كۆلنەرو يا پارچە قوملاشى زۆڭ خاوپىن بۆ
دەپوشىنى توك.

لۇچەمىكى خاوپىن بۆ خاوپىن كىرەمىمى دىست و
نەپوۆ كەن



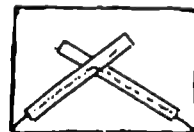
شەووشەمىك سەرتو بۆ دىست سىرەن پەش شەووشى

دوو شەپى قوملاشى خاوپىن بۆ پەستى حەبىل
ھەللاش (حەبىل تەلوك)

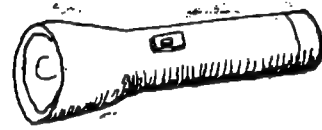


لوكى خاوپىن

پىسوستە ھەردوو شەپەكە لۇ بگىزىن و پارچە
قوملاش كاتىش له ھەرمەپەكى داخرودا و له لۇ
نەپوۆ گەرم كرى داخ كرى.

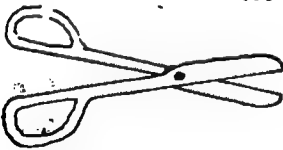


کرمه‌ی زیاد بو کارگری (یاریده‌ده‌ری) نندروس‌ی یا بو مامانی شاره‌زای باش
 سه‌ده‌ی مایه‌ت بو نیدانی دس مالدونکه نه
 لایه‌ی دمس (پیل).
 سگ دایکبا (فینوسکوب)



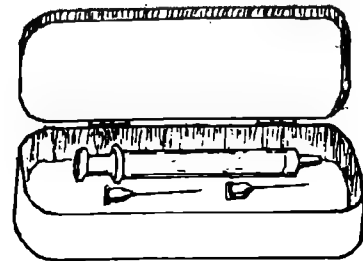
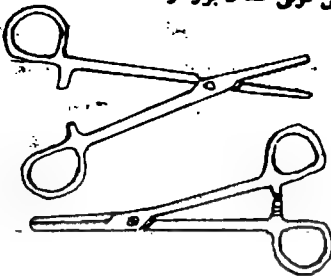
مژمری بو خلون (ووشک) گردنموی دمس و
 لوونی مندال له لیک

مه‌مسیکی بریندار نه‌گه‌ر بو برینی نلوك
 پیش نموی مندال‌ه‌ه سکی دایکی جی بیل
 (له‌حاله‌نه رۆز نگاهه‌کات)



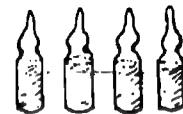
سرنج و دمری

دوو نازتری (دندان گرگر) بو بهستی نلوك یا بو
 بهستی بوریه خونه‌کان که یه‌ریوون به‌موی
 درانی کونی مندال بو‌نمویه.



لسمه‌ری زور له (نیرگونولین)
 یا نیرگونمیرین.

دهرزیه‌کی مه‌مسم و
 دهرزویه‌کی تایه‌ت له کات
 گه‌ت بو دهرینه‌موی کونی
 مندال بوون نه‌گه‌ر دره‌ا.



دوو منه‌جه‌لی چال په‌کیکیان بو خلون گردنموی دمس و
 نموی تر بو مه‌لگر نموی نمو کرمه‌سایه‌ی باش مندال بوون
 دینه‌ خوارموی فمسی گردنیان



قهری ترانی جیره بو چلوی مندال.

خون لاساده کردن بؤ متدال بون (بهرمزان)

متدال بون روودلوئیکي سروشتي به ، له گهر داپکه که لمش ساغ يوو و هموو شتي به لسلبي چروه پشموه لموا متدال بونه که بيمی هيچ پلرمهتک تمولو ديمی . و هر چمنده ملهاته که يا پزيشکي به پرسيلار له لووني زمين له حالتي متدال بونه که لمونده پلشره .

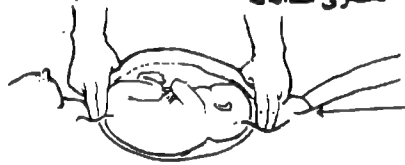
لپوتبه زخممنی روودلالت له کتي متدال بونه که ، و لمواتبه منترسي لسمر ژيکي داپکه که يا متداله که دروست کات ، جا له گهر هر هويک هموو وای گرد پروا پکړي که متدال بونه که زخممنه يا ترساکه پيوسته پزيشکي پسوز لموي يی يا ملاتي پلسی شلرمزا لموي يی له کتي متدال بونه که .
لمو نشتلتهی ترساکن که پيوسته پزيشک يا ملان لاملين بؤ پرسيسي متدال بونه که ، له گهر کرا له نمخړشخته :-

- له گهر خون پهر بون (نمزف) له ژنه کهدا پش متدال بون روودلا
- له گهر نشتلته کتي لال ي همبو (ل ۲۴۹) .
- له گهر ژنه که نمخړشي دريمخايم يا نيزي همبو .
- له گهر ژنه که خون کچه کي توندي له غوړندا همبو يا بهر دموام غوړني لي دچوو (کغوي پر پندار کات)
- له گهر تممني ژنه که له ۱۵ سالان بهر غولتر يا لسمروو ۴۰ سالان بوو ، يا لسمرووي ۳۵ سالان بوو و لموه په کم سکی بوو .
- له گهر کورنه بالا بوو زؤد يا حموزي تنگه بوو (ل ۶۷) .
- له گهر له متدال بونه کتي تري گرشي لي روودلو به زؤد غوړني لمبهردمهات له کتي متدال بونه کاتدا .
- له گهر نمخړشي شکره يا نلرممني دل همبو .
- له گهر لور بوو (لتي) .
- له گهر وای لي دمره کتوت که دوواته ييني (ل ۲۶۹) .
- له گهر متدال لمباري غوي نمبوو له متدال داني داپکي دا .
- له گهر سمولوان تمليوو بهرمزانه که دواکتوت بؤ چمنده سمعتي (له گهر داپک تاي بهرزي لي بوو لمو منترسي به که زياد دهکات) .



دەرځستی باری منډال (له ناو منډال دان)

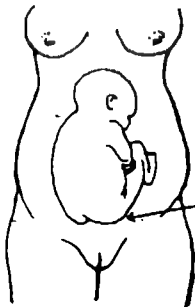
یو فلنیا یون لوی که سړی منډال پوره غواړه، نهمش ودریځي سر وښی به یو منډال پور. وخت دی هس
لسړی منډاله که



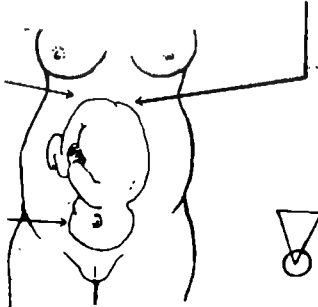
۱- داناو پکه له ژبه که هغوی همای سنگی دمرگانه دمره،
به به نچه کله ت و به همدوی پهنجه کاتی تر فشار بخمره تیره سړ
نیسفتی حموزو دمنه کی نرت بدی لمبغی سړهوی منډال
دان بدی



سنگه کان له
سړوی
منډال دانه: وا
هست ده کی
که بشی
سړوی
منډال دان
گورنره
سړی
منډاله که خرو
رقه تره

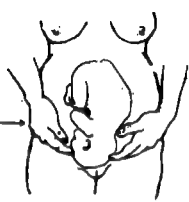


سنگه کان له خورومنه:
وا هست ده کی که
بشی خوروی منډال
دان گورنره



۲- به نهمایی له لاهه که یو لاهه کی تر پال نری په کم جلا به دمنی هست یی بکمر پاشان به دمنه کی تر.

نه گمر منډاله که هشتا له
چن په کی به ورترو له
منډال دان نوا دمنی
سره که بچو وونی،
به لام نه گمر هتبروه
خوروه نوا دمنی
بچو وونی.



نه گمر سنی منډاله که ت به
نهمایی به ورترو لاهه نا نوا
همو لمشی دمنی وونی.
به لام نه گمر سړی
منډاله که به نهمایی پال نا
نوا له ملوه دمنی وونی
لمشی به منجرو لاهه دمنی وونی.



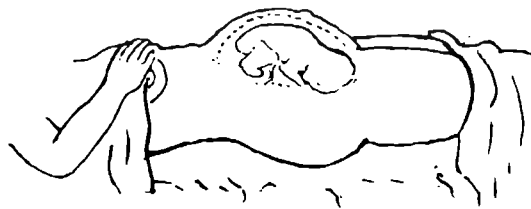
په کم منډال که خوی
حازره کات یو هتبه
دمره به دو هتبه پیش
به ورترو.

* نه گمر سړی منډاله که له خوروه یو نوا نشانی نمویه که منډال یوونه که به بشی دمنی
* نه گمر سړی منډاله که یو نوا منډال یوونه که زحمت تره، (پاشان له پیش سړ) یو ژن به لام تره که
لمنډاله منډال یی.
* به لام نه گمر وتری منډاله که نلسوی یو نوا یو نوا منډال یوونه که له نمنډاله منډال یوونه که
دلمک و منډاله که لمرسی دان (ل ۲۸۷).

نیشانه‌کاتی نژیک بوونموی مندال بوون

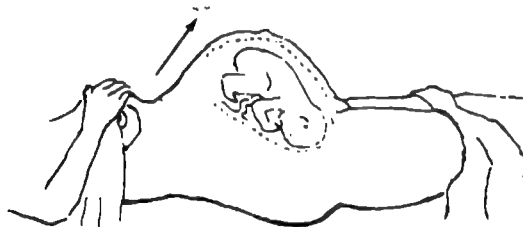
- چنډ رڼوی پش دس یې کرنی مندال بوون منډالنه که دچړلې پرمو نلو مندال دتی وا لمدایک دمکلت به لاسی زیتر هلمسه پلات و لمواتپه زیتر پیستی به میزکردن همین به هوی فشاری ملونکه که لاسر میز لیلان (لمواتپه لم نیشاته هو معکش پش پرمو اتی مندال پویتی پکسی دس یې بکلت.
- ژن لمواتپه کی لیان پرمو اتی یا لمواتپه همدیکیان دزمبکن لمدوی نیوان دوو پا سی رڼو پش پرمو اتی، و لمواتپه خونیاری له همدلی حالت دا و لمکش شتکی سروشی به.
- لمواتپه دیره ژان (گرز بوونموی کتی مندال دان لمدکو و لژاری پرمو اتی) چنډ رڼوی پش مندال بوون دس یې دمکلت، و مادی نیوان دوو پرمو اتی لاسر مواتپه دوو پی یو چنډ دطیقه پک یا چنډ سمعتی یې چار چار، بهلام که ژاته که پمیز ترو ریک تر دس پک لمواتپه که نیشاتی دس یې کرنی پرمو اتی.
- همدلی ژن تروشی سوکه ژاتی دس چنډ معکش پش پرمو اتی. لموش لسانی به (سروشی به). و لمو حالتی که ژاته که پان نادرستن زور دمکمن. لمکش کتی رووندات که گرز بوونموی کان ملوکه پان نژیکتر دمیته لمپک بهلام هر زوو یو چنډ سمعتی یا چنډ رڼوی دمیته پش لموی مندال بوون که پراسی دس یې بکلت لمواتپه ری کردن پرمو اتی نادرسته که لرام کتپه. یا دمیته هوی مندال بوون که لگرم پرمو اتی که راستپه یې.

مندال ملو ملو پشوپک دمکلت ویک



لژاری پرمو اتی که له توندی بوونموی (گرز بوونموی) مندال داتپوه

مندال دان پرمو دمیته پو رتی دس یې له کتی گرز بوونموی مندال داتپا ویک لم شپویه دیاره:



گرز بوونموی مندال دان دمیته هوی کراتپوی (دگرگی مندال دان) هر چلوی کتی زیتر

- کیسی (سراودان): کیسی سراودان که لندو مندال داتپا لمدوی مندال زور چار دمیته و لافاری شله دمیته دمیته له سرمتی ژاتی بهلام لمدگر لویه که پش گرز بوونموی مندال دان هاته خوارپه لمواتپه لاسر دس یې کرنی مندال بوون، و لمکش هاته خوارپه لویه که پش لاسر ژن بتموای بلخ بپاک و خلونی پلات. هاتویج بکلت له پلویه پله که مردن دمکلت له پروسسی مندال بوون.

بېخه کاني (منډال بوون)

بيژني منډال بوون سن قوناخه

■ قوناخي په کم لمدس يې کړنې کړې بوونموي منډال دانمونه تا هاته خوا لرموي منډال بو نلو تو نيل منډال بوون دمس ددکات

■ قوناخي دوو پيش له گېښتي منډاله که به تونيل منډال بوون تاله له دايک بوونې دريزه ده کښي.

■ قوناخي سيمپش له دايک بوونې منډاله کمه تا هاته درموي هيلاش دمنډالني.

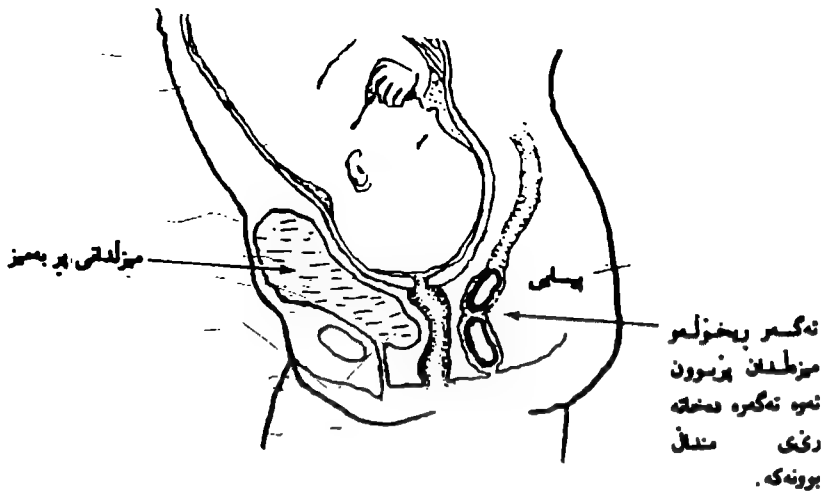
مياني په کم: بمرژان.

۱۰-۲۰ سمعات پا زياتر دمنډالني له حالتي لدايک بوونې نوبره و په لام له منډال بوونموي لمدوا له ۷-۱۰ سمعات بمرموا دمي په لام نم ملويه زور ده کوري له حالتي کمه بو هي تر.

پوسته لمر ژن همول نمدات په بکات له منډال بوونم که له قوناخي په کمي بمره ژان دا. چونکه شتي سروشي په هم حالتي به شيني نملو يې. لمدتمه ژن هست به هيچ پشکومتی نه کات. و لمر نموه پيروکه کاتي دمس به بمرموي و ناک چوون ده کم. و لمر نموه پوست دلنای کم نموه. دلياني که که نموه شتي سروشي په له هموو زيان دا.

بمر ژنه دمس په پال نتي ملوننگه بکات (قويوت کام) لم قوناخدا تا ده گاته تونيل لدايک بوون و لمر کتدا هست پوست بوون پال نتي بهيتر تر ده کات.

پوسته پش منډال بوونم که ميزملاي بمتالي کات.



پوسته لمر ژن چند جلوي کاتي بمرموا ته که ميز بکات لمدتمه همدني روتاکموي يې پلري پلري لسان کړندويي بمره ژانه که بکات نه گمر چند سمعاتيکي بمرموا تير بوون و پساي نه کړنې. لمر ژن پوسته که بمرموا يې گول لرو و شلمني بختاموه. نه گمر ملوي بمرموا ته که دوزي کښا پوسته لمری کمي خوراکی سوک بخت. نه گمر شاپموه پوسته کمي شروي دژ روشک بوونموي کمي چا بختاموه يا يې ميوه بختاموه لمر کتامي که منډال داتي گړ دميتموه.

همرومها پوسته له کاتي بمرموا دا جزي خوي بگويږي نه گمر نوتاي نلوه رني بکات.

همر ویاها پیوسته لاسری شون خزی و بلری بگورږي له کتلي بهر ژاته که و کمن هاتو چوبکت و نه لکه تر وتلی .
 لاسر ملاتعی پیلای یا پز شکه له کتلي بهر ژان دا لملته بکت .

★ سکی دایک و لملتلای زانو و سسکتلی و لکه کتلی به لوری گرم و صابون بشوړی . با چیکا کشی له شینکي
 خولین کمن همروینایکي تمولو بهی .

★ چیرچیل و خوللی خولین بهرنه سر جیکا کشی و هر که پس بو یا تېر بوو بگورږن .

★ تینکي تازه لملته بکړی پز نلک پرته که . و لملته به جیلي ملسیک پاش کولای شې به پاش له لوری گرم دا پز
 ۱۵ دقیقه دایزوی له نالو لملته کتلی دایزویا تاو کتلی به کاره نلای .

پوسته سکی دایک نمشپړی و لملری نمشپړی . لاسر ملاتعه که داوا له دایکه که نه کلت که له قونلای په کم دا
 قمیت کلت .

له گمر ژنه که لزلری توتلی همرو یا ترسی لی دایزوی جا لاسری پوسته ملاتعی قوول و بشینای بدات له کتلي
 کرږ بوونم وکتلی متال دا . و بگرمه سر ملاتعی سروشی پاش نملای ژاته که . چونکه لمله پلرمی ددات
 پز کم کرږموی لزلرمو کو لولم کرږموی لملای .

قونلای دووسی متال بوون

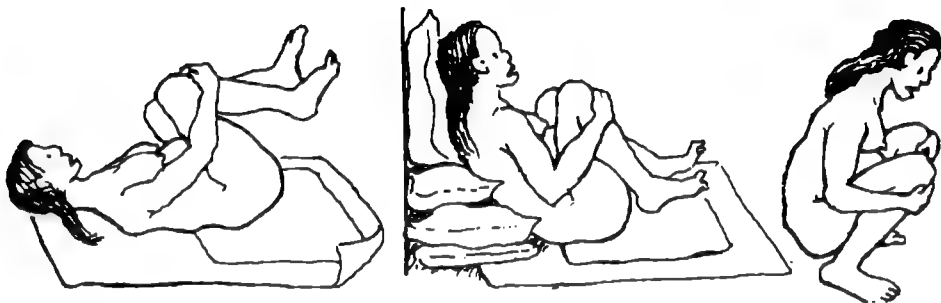
لم قونلای متال لملای دمن و لمله هملتی جلا له تملتی سروی دایزوی دس پز ددات لمله قونلایکي لسان تره
 کم خپلن تره . لمله کم و لاسر دایکه به همرو هیزی قمیت بدات خزی له کتلي کرږ بوونم وکتلی و لملته ملندو
 بوون و خوللوی لی دایزوی له نیوان کرږ بوونم وکتلی لملش سروشی به .

له کتلي پزوسی پال نان دا پوسته لاسر دایک ملاتعی کی قوول هملکشن و قمیت بهرو خولرمو بکت بهروزی
 ملسوله کتلي سکمه (وکت قمیت کرږن کتلي پیلای کرږن) . له گمر متاله که به شینای هاته خولرمو پاش سرو
 دان تملن دمری ژنه که لزلرمو کتلي بنوشنم بهم شومبه :

پال کموتوبه

دایزوی پال پشی مبه

لاسر چنچک دایزوی

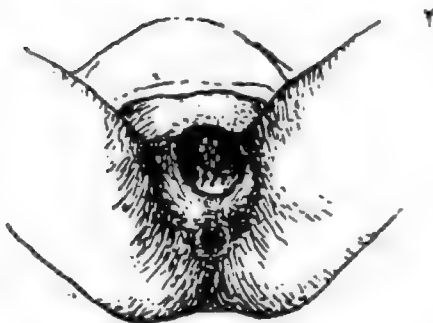


که کوږی متال بوونی دایک دکشن و سري متاله که دمره کتلي ، پوسته لاسر پز شکه که یا ملاتعه که همرو شون
 پز متال بوونه که لملته بکت . و لاسر دایکه متاله که زیاتر پال نغز و لملش پز لملی سري به شینای دمری
 لملش پلرمی نملش دواتی کوږی متال بوونه که ددات . (ل ۲۶۹) .

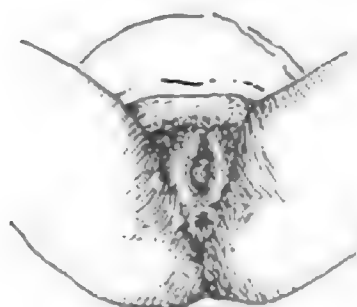
هر گیز پوست ناکلت ملاتعه که دس بخاته نالو دایکه کمه له گمر متال بوونه که سروشی بوو . جا لمله هوی سره کی به
 له روودانی هر کرږنه ترساکه کتلي پاش متال بوون .

کسری متاله که دمره چن ملاتعه که پز دمری پالشی یی و هر گیز راپنه کشن .

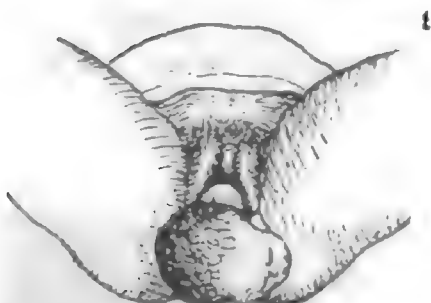
له منځلې پوښ سره شته دا منځلېكه له دېلكه دغې و سترې په كم چلور دود كوي ويك له وينكندا دپاره:



لېستا دغول ده به غوړ پال نغزې به مېلنېكه كوي به
غېرېلې مېلنېكه بده چونكه لسه پلرېلې نغزې كوي
منځلې پروتېكه ددعت (ل ۲۶۹)



لېستا بېغېز پال نغزې

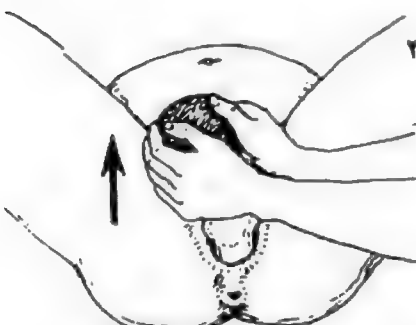


پاشان لېشي منځلېكه په لادا دسورې بړ لېوي
پېلن شاته كان دوجېن

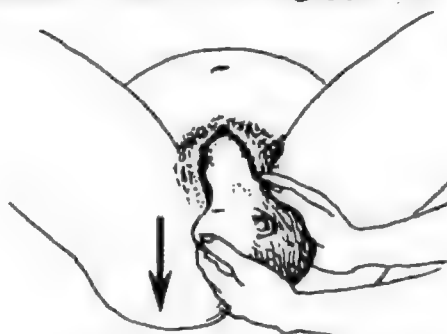


زور چلور سترې دم و چلوي منځلېكه په دود غولور دودېن.

له گمر دوجېوني شاته كان نه غولورا پاش دوجېوني ستر:



پاشان دغولې سترې كېنې دغولې بړ لېوي پېلن
شاته گېنې تر دوجېن.



دغولې مېلنېكه به دغولې سترې منځلېكه بگري و به
شېنې دغولې بړ لېوي پېلن له شاته كان دوجېن.

دغولې كودنېكه دغولې دېلكه كه خزي بېكېت و دغولې نه غولې (دغولې نه غولې) دغولېكه ستر منځلېكه راكېشېن چونكه
لېوي لژاري ددعت.

قوتلانی سیم:

لیم قوتلانی پاش له دایک یوونی مندا له کوم دس یی ده کلت تا هاته خوارووی هیلاشه که دمنه پاشی که زوړ جل له ملیو نیوان پنج دقیقه تا سهفتیک پاش مندا یوونه که دمنه پاشی. ییسه لیم کاتدا چلو دیری مندا له که بکمی.

چلو دیری گردنی مندا له که له کاتی مندا یوونه کدا:

په کسر پاش له دایک یوونی مندا له که لسته بکه:

★ مندا له که پخیره پاریکمو به مرجی سوری پرمو خوار یی ناکو کمره لسته که له دم و گوری پشه دمرمه، لیم پلوه یی پلوه ناکو دس به همنه دمنه دکت.

★ مندا له که له ژور لستی دایکی پرمو پلوه ناکو تا حمل نلویک گری دهی. (هم فیلو مندا له که ریزه کی گوره خنن وورده گری و یی هیز دمنه).

★ هکسر مندا له که په کسر دمنه به همنه دمنه نه کرد لخوا به خواروویک یا به پارچه لوستی له پشی بده.

★ هکسر مندا له که همنه دمنه دکت پرمو لخوا لوستی به مژریک له کمره لسته دکت خوارن کمره یا له پارچه لوستی خوارن که به پنجه پرمو پیا یی.

★ هکسر مندا له که له په کم دقیقه پاش له دایک یوونی دا همنه دمنه په کسر دس به هاته یی دکت بکه له دمنه یو دم. (ماچی زپتو) (ل ۸۰).

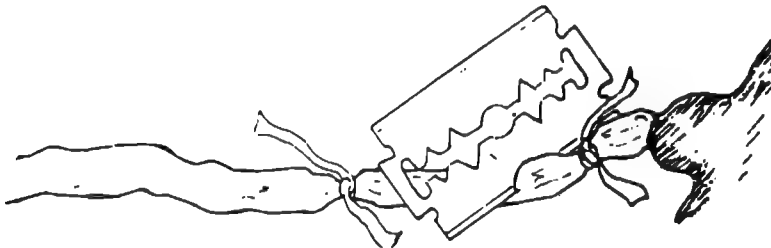
★ مندا له که به پارچه لوستی خوارن یی پرمو. گرنه نوبه که مندا له که هست به سورا نه کلت به تایینی نه کسر پشی سخت (نوه کلم) له دایک یوور.

چوننی نلویک برین (برنی حمل هیلاش).

حمله که پرمه له کاتی له دایک یوونی مندا له که نه کسر حمله که لی دغا پاشو دمنه شین همنه پرمو. بملکو کسر چلو دیری بکه.



پاش ملیو کی کم حمله که سی همنه گری و له لیدن ده کمری، نوسا له دوو شونمو به دوو پارچه یی زوړ خوارن که له لوستی یا دزوو دوست کرایت یی پچه (گری ده). به مرجی که لخوا نیکانه کولن پاش (داغ کراین) له فزیک حمله که له نیوان همدو گری کمر پره ویک له خوارووی دمل کراوه:

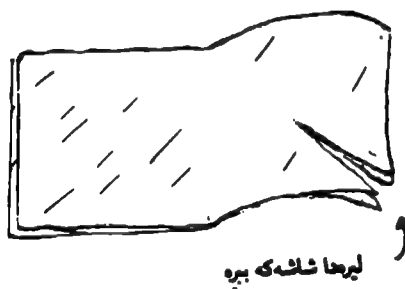


گرنه:

حمله که به تپیک تری خوارن و به کار نه پرمو پره، و پشی برنی حمله که دمنه کلت پاش بشو. نه کسر تفت ؟ نپرو لخوا دمنه پاش له لخوا کولاو به کرایت. حمله که له نریک لشی له دایک یوونه پرمو پره نریکی دوو سه جنی پله به نوسا به لشمه. نپم نپم پاشو پرمو پرمو له دمنه کرایت ده کدن (ل ۱۸۲)

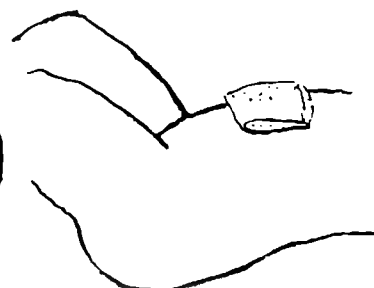
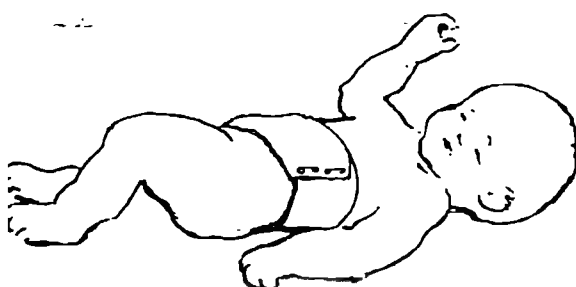
چلوغری کرنی نلوك (حبل ھنلاشی برلی)

باشترین شئی که پاریندی پلراستی نلوك دعات له همرکرفنهکان نهویه که ووشکی بهینلر نهویه، له رڼی یی گهشتی مویلی. نهگرم مالمه گیل خلوین بوو. ویش تیا نهبوو لهوا نلوكه که لمبر هموا بهینلرمیو به یی پوښاک. باشترین پوښان یز لهب شاشی کولنرلیو پاش نهویه به نهچپهکی کولای مویلی. پیخمره سر نلوكه که میو لهم شویمه یی کشتی دباری کرای.



لیرعا شاکه که بیره

۱ با پیچمره که تنگ و نرم یی.



نهگرم شاشی موصفت نهبوو دفتوانی نلوك به پلرجه قوماشن بهیگلر خلوین و تازه داغ کرلو داپوشی، پاش وایه پیچمری سک به کار نمونی بهلام نهگرم به کلوت هینا با قوماشن تنگ و بشتی پیچمره سر لشتی مناله که به معرجی (به جوری) ری به تیرمیوونی هموا بدات له زیرمیو یی پلراستی ووشکی نلوك. پیچمره که توند ماکره قعد مناله که.

دلنیا به له گهشتی حملهزی مناله که به نلوكی له ترسی دزه کرنی میزه که بو نلوكی.

خلوین کرفنمیو کوریه که:

همر خوینی یا شلپهک به میهرماتی ویشی به پلرجه قوماشن تیرو شلپن و نرم پاش وایه مناله که نشوری تنها پاش کموتی حبل ھنلاش (نلوكی فردا). (له ۵ - ۸ روزه) و له پاشن پیوسته روزه به تیری شلپن و صابون مناله که بشوری.

نصی:

مناله که همر که نلوكی برا پیخمره سر ممکی داپکی نهگرم مناله که دعتی کرد به مژینی ممکه که لهوا پاریندی له داپک بونی ھنلاش کشت دعات و پاریندی سنور دانان بو خوین بهیوونی توند و تیزه کشت دعات.

میلانہ کے زرد چار لہ ملیں تو ان پنج مقلد و سحران پلار لہ دلیک ہویں متانکہ داعیہی ہندی چار لہوتہ چند سحران ہوا کوری۔

دوا کتون له مله خواړه بهی نهلای:

هنگام میلاد قلمبازی به پهل و خورین له بر حمتک
 به بهرام بوی، هوا لشار بهمره سر توکی، مندل
 حمتک و به لورایی بهمره خورامو

•

خوارووی
مستقل دقه بن
پوک له خوارووه
پهواره.



خونین له بېر چوون (خونین لمېرچوونې تونلو نښ)

وہا گرفتار:

27

لهگرم خونین لمبر چوونه که توندو نیز بوو یا وا دیار بوو دایکه که به شیوه کی نهگور خونین له دمس دعات لخوا لعلته بکه که دین:

★ دم و دمس پل پلنی پز دکی وه دمس ینه. چونکه دایکه که لواتمه په پستی به خونین یی بوی بگویرنیموه له ری خونین لایمرووه.

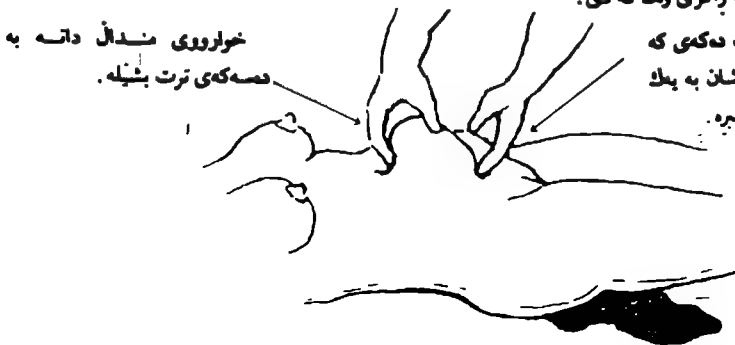
★ لیرگو نولین به کلرینه یا لوکسینین و زنبلی په کتی لاهری داهتوو جی ییجی که (لوکسینین له جیانی نیوگونولین به کلرینه لهگرم هشتا هیلشه که له نلو مندلان مان مایوو).

★ پی ویسته له سمر دایک گمل شلمصنی بخواتموه (لور، ری میوه، چلی، شوریا (یا له شروی دژ ووشک بوونموه ل (۱۵۲)

نهگرم بونت دمرکوت ژنه که خمریکه له خز بچن یا لیداتی دل خیرا بوو و یی هنر بوو یا نهگرم نیشته کتی بووراتهومی لی دمرکوت لخوا لاهه کتی بمره سمریوه و سمری بمره خوارمیه بکه (ل ۷۷)

★ نهگرم دایکه که ریژی زرد زرد خونین له دمس دمدا تارادیمک که ژپاتی (گیانی) دمخته مفرسی مرفنمیه لخوا همول دمخونین له بمر چوونه که راگری ویک که دتی:

سکی بشپله تا همت دهکی که
توند و رقی بوو و له پاشان به پک
دمس مندلان دانه که هملیره.



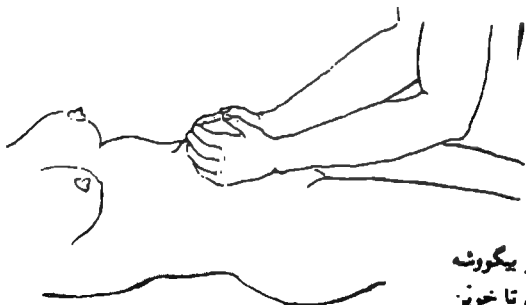
که همت کرد مندلان دانه که نهگور بوو و خونین بمریوونه که ومتا نموسا له شیلانی مندلان دانه که بومته.

★ نهگرم خونین بمریوونه که له گمل نموی مندلان دانه که دمشیلری نه ومستایمیه جا نماته بکه:



دمستیکت بخمره سمر نموی ترو به همسوو
فورسایت فشار بخمره سمر سک په گمر له خوار
نلوکویه بمردهوام به له سمر فشار خسته سمری تا
خونین بمریوونه که دمویستی.

★ نهگرم له گمل همسوو لعلته خونین له بمر
چوونه که نموستا (کوئترول نهگرم) لعلته بکه:



به همدوو دمست مندلان دانه که بگرمو به هنر ییگوشه
بمردهوام به له گوشینی مندلان دانه که بمنهگوری تا خونین
بمریوونه که دمویستی یا ناکو پار پلنی پز دکی دممس دینی.

به کار هینتی لوکسیتوسکس به درو سنی:
 لیرگوتولین، لوکسیتوسین، پیتوسین... تاد.

لوکسیتوسکس درماتیک لیرگوتولین و لیرگوتینری یا لوکسیتوسینی نیله.

لم درماتیکه یلیدی کرژ برونوی متدال دان و بوری به خونه کاتی دعات. درماتیکي گرنگن به لام ترساکن. وله گبر به شوازی هله به کار پیت لوماتیه گیتی دایک متداله که له نلویات، به لام به کار هینتی به دروستی یلیدی روزگار کردنی گیتی دایک و متداله که دعات، لومه شیمی به کار هینتی دروستی لم درماتیکه:-

۱- بۆ کۆتروژل کردنی له بهر چوونی پاش متدال برون: لعمش پاشترین (گرنگترین) به کار هینتی لم درماتیکه. له حالته خنن بریوونی توندو نیز پاش هاته درووی هیلان درزیکی ۲۰ ملغم (یا دوو حمی کیش ۲۰ ملغم) له لیرگوتولین یا لیرگوتینری لانه (ل ۳۷۵) هر سهاتی جالری و بۆ سنی سعات تا کو دواتی کۆتروژل خنن له بهر چوونه کی بکات. پاش کۆتروژل کردنی خنن بریوونه که به بریوونی پک لیمولی یا پک حمی بلدی هر چوار سعات جالری تا پیت و چوار سعات. لیمو لیرگوتولین لانه بۆ بهر له گبر خنن له بهر چوونه که پاش هیلان هاته خواروه دسی پین کرد لوما درزی لوکسیتوسینی لانه (پیتوس ل ۳۷۵) له جیتی لیرگوتولین.

تیهی به کی گرنگ

له سر همسو نوسن که چلویری متدالیک دهکات یا له سر همسو ملعتن که ژامیه کی تمولو لیمولی لیرگوتولین همی بۆ چلوهر کردنی خنن له بهر چوونی توند له حالته رویتتی دا. به مرجن لم درماتیکه به کار نهیتن تنها له حالته ترساکه کلان نهن.

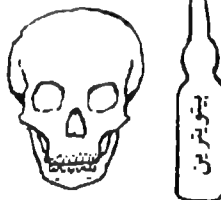
۲- بۆری گرنگ له خنن له بهر چوونی پاش متدال برون پیتوس درزی پک یا دوو حمی لیرگوتولین بلدی پاش هیلان هاته خواروه نهگر دایکه که له متدال برونه کاتی پشوری خنن له بهر چوونی همیوونه. درماتیکه هر چوار سعات جالری تا پیت و چوار سعات دهری.

۳- کۆتروژل کردنی خنن له بهر چوونی پاش له بهر چوون (ل ۲۸۱) دهکری به کارهینتی درماتی لوکسیتوسکس لم حالتهندا متری دروست کات و پیتوس بیجکه له کارگری تندرستی شلوزا کس به کاری نهیتن. به لام نهگر ژنه که زور خنن له بهر چوون له دوری بنکی تندرستی لوما به کی له درماتیکه کاتی لوکسیتوسکس و پک پشیلار کرلیو به کارینه. و لوماتیه لوکسیتوسی باشه کیان پین (پیتوسین)

دوریا کردنوه:

به کارهینتی لیرگوتینری و پیتوسین یا پیتوسین بۆ خیرا کردنی متدال برون یا بۆ به هیز کردنی ژن زور متری له سر دایک و متداله همی. و لوما حالتهندی که تاپا پیتوس لم درماتیکه به کارینه ژور دهگمن، و پیتوس جگه له پشکی پشور کس پینی نهدا. و هرگیز لوکسیتوسکس پاش له دایک بونی متداله که به کار نهیتن!

دهکری بیته هزی مردنی ژن و متداله که
 پیکمه یا به جیا...



به کارهینتی لوکسیتوسکس له کاتی
 متدال برون دا بهر به هیز کردنی دایک
 له...

لیردا درماتیکي پین متری نریه هیزدا به ژن یا متدال برونه کی خیرا و لسان کات.

له گبر دمتیری هیزی گویتر بلدی به ژنه که بۆ متدال برون پیتوس له سرت لیمو گاری بکی که خوراکی به هیزو به پیت به درزیایی حمله کی بخوات هاتی ده که درمگ متدالی پین و پشیلری لانی بکه جالریکی تر لویس نهن تا کاتیکی پاش تیهی متری تندرستی تمولو دهگیرنوه (صعاشا پلانی خیزان ل ۲۸۳).

۲- منډال پوونی منډوگیر: په کم چار سم (له سر ټنگه) ملان دتولنې بزتنی که منډال پوونه که لمر پاشل دمن پش سوری به دس له سک دتنی دایکه که (ل ۲۵۷) و به گوی گرتن له لپتنی دتنی ملننکه که (ل ۲۵۲)



لوانمپ لم بلردا له دایک بورنی منډال که زود تلسان تر یی. له گمر لاکه کتنی منډال پش دس کتنی هاته خورلوه، لوان دس کتت بشو و به سرونو پتسروه (یا دسکشی داغ کړو (مومعم) بکمره دسنت و له پشان نعلته بکه.

پنجه کتت پنځره نلو
ژنه کمو شته کتنی
منډال که بمر دواو
پال نې وک له ژنه که
دا دپاره.



له گمر سوری منډال که نعلته خورلوه لوان دایکه که به شپوه کس نلسوی دتنی، دم و چلوی بمر سروه. پنجه کتت پنځره نلو دم منډال که و سوری بمر سنگی پال نې و له هسان کتشددا دواو له هر کسکی تر بکه که پال به سوری منډال که بې پشخار خسته سوری ژنه که (تساشی ژنه که) دواو له دایکه که بکه به تولی قوی کت. هر گیز لشی منډال که راسه کت. و سلامت تره لم حلقه عملیاتی قوی بکری برس به پشک بکه.

یا هر دوو پال منډال که
بکوشه لشی منډال
که بمر شپوه



۳- هاته دمووی دسنت په کم چار (په دس هاتن)

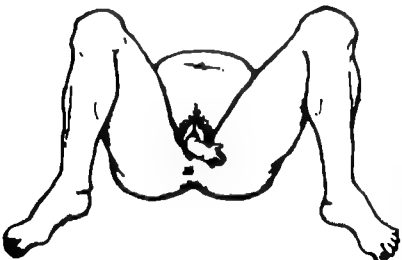
له گمر دسنتی منډال که په کم چار هات پله که بزو دواو پلریدی پزشکی لوانمپ زود پوونی همن به عملیاتی نشترگری بزو دمرهنتی منډال که.



۴- لوانمپ حبیل میلانته که لالا پنه ددوری مل منډال که و. له همنی حالت دا لوانمپ تونده که منډال که له گلیا ناتوتی پنه دمووی. تالی کرمو که حبیل که له مل منډال که بکوشه و لمر ناتوتی پووسه گوی ددوری پیری، بمر جیک مفسی نوک تر به کار معینه با پش له لوانمپ کولای.

۵- پوینی گور (پسای) لدم و لوی منډال دا:

له گمر پسای رضی منډال کت (میکوتج)، پنی له سولو دایکه دا لوانمپ منډال له مفرسی دا پنی لمر پشکی پووی سی پکته که له کتنی هسانان دا. له هر لوه دواو بکه له دایکه که پال به منډال که ننی که سوری دمووی با هر به خیرا یی و کورت کورت همنه دات. له سرت به مزیک پسای که لدم و لوی منډال که هتزی پش لوی دس به همنه دات پکت دمووی به له مزنی پسای که هتکو پش همنه دات داکو دمووی پسای که دمرهنتی.



١- دواته (لفاته) (جمکه)

ه دایک بویښ دواته زوړ مغترسی تره وځورستره له سر دایک و منډال له لعدایک بویښ پک منډال

له سر دایک بېڅی له نمخوښخاته دواته کوی بین لموه زوړ سه لامعت ترو کم مغترسی تره

به رڼان لم حاطتدا پش وخت دمس بین دمکات و له بر لموه پیوسته دایکه که له شونځی نریک و نمخوښخاته بین پاش ملگی حومتی لوروس برونه کوی.

نښته کلان که ژن دواتی بیږه:

● سڅ له لسانی گموره تر دمن و هرومعا منډال دتیش له ملنگه کوټاکتی لوروس برونه کوی (٢٥١ل).

● له گمر کیش زیاد کونده کوی له لسانی بریز تر پرو یا لو گرته بلوتی، لوروس زوړ کارگر تر بور (هیلج دتی به پټیان، پش ټشه، دحوال و مله سیری و لوسته کلان و زمحنی همناسدان) لخوا له سرته دلنیا بیمه لموی لپا دواتی بیږه.

● له گمر تواتت سن لش یا زیتر به دمس هست بین بکی (سرو سته کلان) له نلو منډال دان دا که له قمبری لسانی گمورضر دپاره لخوا له گمری بویښ دواته زیتره.

■ لواتیمه له هنډنی حالت دا گوت له ټپتی دل زیتر بین جگه له دل دایک، (لخوا له زوړ جار دا نوروس). له گمر ژمنه که له ملنگه کوټلی پکلی لوروس برونه کوی پشو پلوت و به کوری نوروس هلته سن لخوا له گمری له دایک بویښ لفتی (دواتی) پش وخت کستر دمن.

دواته زوړ جار به لش بچوکنی له دایک دمن و پیوستان به چلوځیری تلیمت همه. به لام راست نیږه که دواته نولتی سرو جلاوړو گمریان همه.

دراټی کوټی منډال بوړن

له سر کوټی منډال برونه زوړ بکشی بو لموی ری به دمرچونی منډال که پلوت. له بر لموه له هنډنی حالت دا دمرچی به تلیمتی له حاطتی له دایک بویښ منډالی گموره.

دمکری ری لم دراټه بگری له گمر چلوځیری تلوات کرد:

که کوټی منډال برونه که

دمکشی پیوسته له سر

ملسنگه به دمنکی

پلوی دت و له ککچکا

دمکشی تر ری به دمرهاتی

منډال که پلوت له کونه کوه به

شیمی دمرچن.

پیوسته له سر دایک وږ له لمیوت

کردن بین له ککی دمرچونی سری

منډال که چونکه لسه مله پکلی لخوا

دعت به کوټی منډال برونه که بو

کشان. و له سر دایک په پله هنډنی

کوروت کوروت پلوت.

گرمکی که گرم خسته سر

پینی زوړ کونه کوه لواتیمه

پلوی دت پلوت.

دس بکه به خسته سری که

ملاتی که کونه که دس به

کشان دمکات.



له گمر دراټه روټا پیوسته له سر پکلی له پیوړان که ملسنگ به دمرچونی منډال که (٣٦٨٨٦)

پلاوڤيري كرنى كورپى له ډاځك وو.

حاصل ہفتاس و نالک

په پاك ولسونو دوشكي نايك پلورنيزي كه تيره پرله بوريگرتن له هوكړمنې . و هر چنده وشك بوږني ناروگكه
(حبله) زاتر پرواچنده زوږتر نايك چلندويي . له هر اوسه بش ويه پشوني سك به كړ نهغزتي، و له حلتې به
كل ميني پشون په شل يي (ل ۱۸۴-۲۶۳).

٦

ہو رہا ہے چلتی لے دیک ہو لے ہو کر دنیٰ ترستی ہے ہوئے فخریٰ نیرتی ہو
بغیر ہی ۱٪ پکے ہر چلیں۔

پا مرمسى ئىزاسايكلىن (۲۲۱) بە كرىيىنى. ئەم كۆرگەنكى زۇدۇبە تالىخى ئەكبەر
پەكنى لە نىشەكتى سوزۇتك لە پەكنى لە بليك دىلاك.

کل کرنے چلو کتبہ لغات زبان ہندی میں ویسے ہندی ہو کر نہ کلان و حسانہنی چلو تے تا کہتا ہج کل گھنٹی نظر آویہ۔

گرم کردن موی مام ناخن

میتواند که سبزی پخته و زردی گرم بخورد. جن گرمی له هر که وک له جلی که به به گرم کردن سبزی خورث.

به نام له گمش گهرم دا (یا له گهر مناجله که تیری یی).



له ریښه سره ممکن



بۇ ئىشقا مەسئۇل ۋە گۇرۇپپىسىنىڭ ئەزىزلىكىنى ئىشقا ئورۇنلاشتۇرۇش

ہک و خلونی :

گرنك صهيون بگي نعو بز بيماكنتي هك و خلوئي كه له پرگهي ۱۲ شي كړيو نعو له گڼل رچلو كړني تاييد ناستي نين:

* پیسے ہمارے چند قیمت و چھین چٹکتی گزریہ تیرہوں یا پس ہوں بگڑدین۔ لہ حلقہ نوش ہوش ۱۰۴
سرو و ہوشی ناگہل پیسے قیمت کی چند جڑی بگڑدین و ہا مثلاً کہ ہمن قیمت جن ہلپی۔ (۲۱۵)

★ پاش کھوتی جمل ناریک پوت مندلیک به لاری شاتین و صلیون ریخته گهرماو بدین .

★ جيڪي متعلقہ بہ توڙي نڙ (مُشورہ) دا پُڙ يا بہ ڀرڇ ٿورڙاڻي ٺٽڪ.

* پوسے بیچ کسے لہ منادکہ نیک نمکونے لہ مگر کسکے نعلیسی هوکونی با سبل و ہی تری هلی.

★ پوسے متعلقہ لہ شونتکی زور خلون دور لہ دووکل یا تیز بهانوسه.

خوردن بېلتی منډال

۱۶۱ هره پش هرلری بشتین رڼی خوراك داتی منډالان یخو نمره).
 شیر مېسکې دایک بشتین خوراك بڼ منډال. لمر منډالامې که شیر دایک دمنون لښ به هیز تر و تملېوښتی
 بشت دمن و کستر هر مردن دمکون. هوی لښوښ:
 ■ شیر دایک پوښکاتې منډال تپاه به شوچهکې نلومند تر له هر شیرکې تر وک شیر تازې منگا پا شیر لښو.
 ■ شیر دایک پک و غلږنه بهلام هر شیرکې تر به شووښ بډرې پوښ له پک و غلږنی دایکې و له پک و غلږنی
 شووښ کش که دمنه هوی سک چرون و دمنلی نمنوښی تر.
 ■ پلې گومې شیر دایک دمنډال که گونډلوه.
 ■ شیر دایک دمنلی دوی تپاه منډال که له دمنلی نمنوښی وک سیرڼه و لښلجې منډالان دملېزی.
 پوښ له سر دایک پکستر که منډال که له دایک برو مېسکې بېلتی. و له رڼاتی پککم دا شیر دایک کم دمن.
 لښ شیکې سروښی په. و لمر لښو پوښت به په کاره بېلتی شووښ شیر ناکت بېلکې پوښ له سرې
 منډال که چنډ چلری زیتر له رڼا پکا شیر بېلت، هر وېها مږنی مېک بڼ مېسکې. پلې دایک زیاد کردن رڼی
 شیر دمن له سنگې دایکوه
 لښ شیر سنگې دایک تمولو برو بڼ منډال که پوښت تنها شیرکې خوی بېلتی بڼ لښل چولر پا شمش منگې و له
 پشان دمنگې شیرکې خوی دمنلی خوراکې به پنی تری بېلتی (۱۶۲).

چونېنی زیاد کردن شیر دایک.

دکری شیر دایک زیاد بکات لښ لمله بکات:
 * له پککم رڼی نمنډال دمن به شیر دایک منډالکې بک لښ رڼی شیرکې که زور کښی یی.
 * زور شلمنې یخوښو.
 * خوراکې تمولو له زمککې یخوښو به تلمې شیر و شیر مېنی و لمر خوراککې که پلې دایک بېلتی لښ دمن
 (۱۱۰).
 * خوی زور بک و غوت له ملو پوښی زور و نلښمې دموښی پلږه.
 * منډالکې چنډ چلری زیتر له رڼا پکا شیر.



ډاگدلار يوون له دهرمان پښ داني کوربه :

که ډل دهرمان مفرسي له سر کوربه تازو له داپک بوو همبه . جا نو دهرمانه نښه که بو منډال داهمري هچي تر به کورمېته . ناچلر نښي به کاري مېته ، و دلپابه له رژمي ژمه که ، و زوري معصري کلورامينيکول به تاييني ترساکه له سر منډال . . . و مفرسي لم دهرمانه زياتره له گمر درا به نموه کام (پش کاتي خزي له داپک يوون) يا به منډال که کښي له زور موهلمو پښ (له هر ۲ کغم کمتي) .

نمخوښي مېتکني کوربه :

پوسته وورپي هر گرضي پښ نمخوښيک پښ که منډال تووشي دمي و پلمېکي له چارسر کړني .

نو نمخوښي پي که چمند رژي يا چمند هغه پک دمهلمېنې بو کوشي پښ گمشتروان ده کړي شيرمخوره له چمند ساهتيکا بکړي .

نو گرفتگي که له گمل منډال دا له داپک دميڼ : (تمکشا ل ۳۱۶) .

لم گرفتگه له پککميڼ که رووي داني له منډالان له نو منډال داني داپکي و کاتي منډال يوونه روو دعات منډاله که باش لمسي که به پلمه پش هاته خورموي ، له گمر به کښي لم نيشانته ي که دني نيا بوو نموه نيشانه پښ لمسر نولتيکي ترساک .

● له گمر پش له داپک يووني همنسي ندعا .

● له گمر نموترا ليداني دل همت پښ بکري يا بيستري يا نه گمر ليدانه که له ۱۰۰ له دقيقه کدا کستر بوو

● له گمر دمنگي رووي سي يا شير يا زرد بوو پش دمي به همنسه دان کړني .

● له گمر دست و لاقه کاتي شل و خلويون منډاله که خوي نهجوولتيڼ يا کاتي نظورچي ل دميڼ .

● له گمر منډاله که بزمحمت همنسي ندعا يا خيزي همبوو له کاتي همنسه دان دا پش له داپک يووني به پتزه دقيقه .

لوماتپه همندي لم گرفتگه بهمزي نورستيل لميشکمو يته نمنجام له کاتي له داپک بووندلو زور جلا بهمزي هموکړنه کتموه نږه تنها نو کته پښ که سرلويان پش منډال يوون که به ۲۴ ساعت زياتر تعيڼ ونيحياله نو دهرمانه بلوانه لم شيوه حالتندعا به کملک نيمت . جا پوست لمسر دلاوي پاريدمي پزيشکي بکي . همرموها پاريدمي پزيشک دلاوه که گمر منډاله که ميز يا پيلي نه کړد له دوو رژي نومل دا .

نو گرفتگي پش له داپک يوون دروست دميڼ :-

له رژيان يا هختي به گم .

۱- کيم کړد وپښ لپهتي نلک :- لعه نيشانه کي ترساکه چلوږي به کيم نيشانه کاتي دهره کړيان بکه (ل ۱۸۲) يا مي هموکړنه به کښي کاتي خوي بکه (ل ۲۷۵) .

به (پروگسپدي هلمروچي) وه گبرلو (جيشن ليلوليت ل ۳۶۱) نلک خلوي کرمو يا به پمليڼ له گمل کتلپيڼ يا جيتا مېڼ .

۲- پلمي گرملي نرم (له ۳۵ پلمي صدي نرم ن) يا ناي بمرز (له ۳۹ پلمي صدي بمرز ن) نيشانن لمسر نه گمري روودتي هموکړني ترساک له شيره خوره به نمولونه ي جل وېرگ له لشي کوربه که فري هو لشي بملوي شلن بمره وک له ۷۶ دهره همرموها له نيشانه کاتي ووشک بوونمو بگمري (ل ۱۵۱) نه گمر نيمت بو نيهات بوو نو شيري مسکي خوني بلعري وشر ووي دز ووشک بوونمو بلعري (ل ۱۵۲) .

۵- گشکه (هژان) ق ل ۱۷۸):

له گمر منډاڅه که تاي لې بړو لخوا وښک له خالي راپورودو هتروپه چلوسمري بکمو دلته به له نهوړني ووشک بوونمو. دلام دلته به گشکونې که له کم رڼووه رووځندات زورچار له ډاکسي لوتوني له منځک دا لکتي له دلاک بوون مېن. به لام له گمر گشکه پاش چنډ رڼو ځي له لداک بوون دسي پېن کرد لخوا پيسه ننځني دموه کړيان (ل ۱۸۰) يا هوکړني پهردي منځک (۱۸۵) پلورونځيو. لواتمه لم گشکه به له نهوړني رووځندات له گمر شه کړيا کلسيني نه خوښا کم پېن. لېبر لخوا لخوا کړي ده کړي که پوس به پېنځک بکړي له کتي رووځني لم پملگته. له زېږندو کړني کښي له دلاک بوو: شتي کي سر وشته که منډال له رڼو اتې لوتوني له دلاک بوونيا کښي کښي له دسي دا به لام منډالې لمښ ساغ پيسه کښي پېنځي ۲۰۰ څم هر مېلېښک له پاش مېلېښک په کم زيات بکلت و کښي پاش دويښته له دلاک بووني وښک کښي پېن له کتي لداک بوونيا. له گمر لخوا رووي نندا لخوا دېره شتيک مېه. تبا منډاڅه که له کتي له دلاک بووني ساغ بوو؟ ليا شېره کي پېنځيو مې پاش وېر مگړن؟ منډاڅه که پاش دسي بکمو له شونې نېشته کتي هوکړدن يا گرته کتي تر دا بکړي، له گمر نوښت هېتا له دوز پېښي هوک لخوا دواړي پارېدي پېنځي بک.



۵- رشانيو: که منډاڅه ساغه کان تر څه دمنځ (لخوا مېلېښکي که له کتي شېر خولودن دا قووني دوي ده کښو) لواتمه کمې شېر له دسي منډاڅه پېنځو و لمښ کلېکي سر وشته. پارمې منډاڅه که بله پو دمر کړني هوکا پاش لېبي خولودن دمنځوت: بېگره شتېوه پېنځي له پشي ده له گمر منډاڅه که پاش راکشي رشانيو، و پاش تمولو کړني څمه خورا کمې لخوا پاش هر زېږند پو مېلېښکي کم دپنځي. له منډاڅي که پېنځي و پېنځي و پو چنډ جلاک دپنځي تا وادېښک که له گملا دسي بله دسي دتي کښ کرد توښي ووشک بوونمو پو لخوا منډاڅي ننځي.

له گمر منډاڅه سک چوڼي مېووه لخوا پېنځي هوکړدنې که له ريخولې (ل ۱۵۷) مېوېدا هوکړدنې پکې پېلېښکي خوڼن و هوکړدنې پهردي منځک و (ل ۱۵۸) و هوکړدنې تر لواتمه پېن ځوي رشانيو. له گمر دمنځي رشانيو که زرد يا سوز پو لخوا لواتمه ځوي ريخوله گيران پېن (ل ۹۴) و پېنځي له گمر سک لولېښو يا پو مېلېښک منډاڅه پېلېښکي نه کړېو. پکې منډاڅه که پېن پو بکي تملوښي

۶- واز هېتاي منډال لېمېښکي مړ پېن شېر.

له گمر مېلېښکي له چلوس سات زياتر شېرې پېنځي نهوړني شېر له لاپېن منډاڅه لخوا نېشته پکې تر سکا پېنځي له گمر منډاڅه که خولو يا ننځني دمر کړت يا دواړي کردو پېنځي پېنځي نلروشي پېنځي. لم نېشته له گملا ننځني پېن لېنځم دگړن دلام مېرو پلوو تر سکا که پېن هوکړدنې خوڼي پکې پېنځي (تېلانا لاپېرې دواړو) و ننځني دمر کړتې (۱۸۲).

لخوا منډاڅي که شېر نلري له نيوان رڼو اتې دويم و پنځمې دا لواتمه توښي هوکړدنې پکې پېنځي خوڼي پوښي.
لخوا منډاڅي که نلري شېر پېنځي له نيوان رڼو اتې پنځم و پوښم لواتمه توښي دموه کړيان پوښي

له گمر منډاله که له مشر خواردن وسته پوه يا نه خوښ دمرکوت :

پاش لمسي پکه وک له برگي سپم دا دپاره . و لمسته دلمپه :

■ چلوښي پکه کتا منډاله که پزمحمت همنسختات : له گمر لويي پر کلم و لپان پوه لخوا هلمپزه وک له ل ۱۶۴ دپاره .

همنسختي خبرا (۶۰ جلر يا زياتر له حقيقه کدا) و شين هملگري پنت و چلوان و چال پوي پنتي نيوان پراسويکاک له کتي همنسختان دا نيشتمی هوکړني سیه کته (ل ۱۷۱) منډاله پچروکه کان زورو جلر ناکوڅن که توشي هوکړني سیه کان دمن همتاکو هم نيشتمی لمرستله زورو جلر له منډاله دمرناکون . له گمر گومت پيدا کرد که منډاله که توشي هوکړني سیه کان پوه . پوس وک هوکړني به کتري ي خون چلوسر بکري (تمشا لا پري دامتور) .

● وويي رنگي پنتي منډاله که به :

له گمر ليوکان و روو زبرد هملگران لخوا نيشتمی توشي پوي به هوکړني سیه کان (يا نيشتمی گرتيکي زگاکي به له دل يا همنسختي گرتي تره) .

له گمر سيني چلو و دم و چلو زبرد دپلرپوون (زبردوي) لمبه کم روي له اداک پوي منډاله که يا پاش روي پنجمس لخوا نيشتمی کي ترساک . به لام زبردوي روي که له نيوان دويم روي و پنجم روي دا پوون روو دخت ترساک ني به تنها له گمر زبردوي به که پخيزاي زبدي کرد . لم حالت گمل شلمني بده منډاله که ، و بلشترينان شرووي دزو ووشک پوونوي به لورو روونکروپه لگمل شپي داک دا (ل ۱۵۲) هسرو جله کتي لمبر کرمويو پخمره شونکي نزيک پنجمره کوه (ممرجن لمبر تشکي همتو نمين راسخ) .

■ دس له شلکسري منډاله که بده (لمپه کي نرم له نمولي سر) تماشا ل ۹-



گرتنگ

له گمر منډاله که توشي هوکړني پردی منډک ووشک پوونمويه بيه کوه پيو . لخوا مه لاشوي لسلبي دپلر دمن و لمبر لخوا پوس له نيشتمی کتي تري هم دوو نخوښي به دلمپه پوه (له ووشک پوونمويه ل ۱۵۱) (هوکړني پردی منډک، ل ۱۸۵) .

■ چلوښي جوړلو هلمپونه کتي منډال که :

پردی منډک يا لموتاتي له رف پوون لاش يا جولي سمر لموتامه نيشتمی دمره کويان ي هوکړني پردی منډک يا لموتاتي له منډک له کتي لداک پوون دا يا پريز پوونموي پلي گمرما ي .



له گمر چلوئتی منډاله که پرمو دوله هملگبرتموه تا دملقین له کتنی که منډال جوړلېه کی لمانکلو بکت نموه نیشانه ی
تویش نمبووینتی به عدده کوپان له زوړ جلودا. لوماتپه نم گمشکته له ناکلمی هموگرډنی پرمدی منځک وه بن . به لام
ووشک بوونمپو تا لوماتپه زوړجلو هوئی نموه بن . هموگرډنی پرمدی منځک له منډال زوړ جلا نایته هوئی رفق بووی
نښ پلمکو دمنپه گمشکه (لورن) و ژمروای بوونه خوین . تا پا حقواتی سری منډاله که بڅمنپه نیوان همودو
نژونمپو؟ نه گمر لمشی منډاله که ووشک بوو یا نه گمر منډاله که له کتی هوول دانه که گریا نوا لوماتپه نیشانه ی ژمروای
کرډنی پرمدی منځکه (تمشال ۱۸۵).

■ پشاین نیشته کتی ژمروای بووی خوینی به کترپایی بگبری.

ژمروای بوونی خوین به کترپایی:

کوپه کان نقتون پلش پرمهلسی به کترپا بکن، لمبر نمو به کترپایی که لمری پیستمه دمنپه نایمه پا لمری
حبل تلورکپه له کتی منډال بوون (لمدیک بوو) زوړجلو دزه ده کاته نلو خوین و له هممو پشه کتی لمش بلاو دمنپه
که نم پرتسپه ریزی دوور ریز دمنپه جی تویش بوون به ژمروای بووی به کترپایی له پلش دووم ریزی ژپتی
روودمعات.

پشانه کان:

نیشته کان له حلقی کوپهدا جهلوژن له منډاله گموره کان و لوماتپه هر نیشته پک له کوپهدا نیشانه ی هموگرډنی
ترسک بن له خوین.

نم نیشته لوماتن:

- نمتوینتی مژپتی شیر پشیمپه کی پلش
- سک تلورس
- خموالووی.
- سپی هملگبران (خوین کمی)
- رشتنم پا پک چوون.
- زرد هملگبرانی پست (زردووی)
- گمشکه (ق)
- لمعنند ی جلودا شین هملگبرانی پستی کوپه
- لمرزو کم جوړه کردن.
- تا پا نژم بوونمپو پلای گمر (لمر ۳۵ صعه)

لوماتپه نم نیشته له ناکلمی گرفته کتی خمیری ژمروای بووی خوینه وچن . به لام نه گمر همدی لم نیشانه په کیان
گرمپه نوا نه گمری ژمروای بووی خوین گمورتره . و لوماتپه نای پرمز بن یا نژم بن پتلمایی بن .

چلومرگرډنی ژمروای بووی خوینی به کترپایی:

- ★ نمپیلنی لپده (ل ۳۵۱) ، ۱۲۵ ملغم ریزی دووجل
- ★ پا دهرزی پشیلنی لپده (۱۵۰ ملغم) ۲۵۰ هزار وچلوی کرته لاین پشیلن ریزی دووجل له گمل سترنمپه
- ۲۰ ملغم بو هر کیلو غرامن له کیشی کوپه که (۶۰ ملغم بو منډال که کیشی ۳ کم بن) ریزی پک جلا ووریان
- له زیاد کرډنی ریزی سترنمپه که . (ل ۳۵۲)

★ دلنیا به له بن دان به منډاله که ریزمپه کی تمولو لشللمنی و شیر و شروی دژ ووشک بوونمپه نه گمر زهروری بود
(ل ۱۵۲)

★ دلوای پلریدی پزیشکی بکه.



زوړ زحمته نمو هموگرډنمپه که تویشی کوپه ی تلزه دمن بزاترین و زوړ جلا نم هموگرډانه
تلهان له گمل نیپه . . دلوای پلریدی پزیشکی بکه نه گمر توانرا نه گینا منډاله که به نمپیلن چلومر
بکه وک له پشدا پلپان کرد.
لمپیلن په کپکه له دمرمته همره کم مترسی په کان له هر دمرمپکی تری دژ مینده کان.

تەندروستى داپك پاش مىنال بوون خوراك يىن دان و پاك و خاۋىنى.

داپك دىۋاتى بەلكو لىسىرى پىسىسى ھىمىو بىلىنى خوراكى بىھىت لە پاش مىنال بوون بخوات وپك لە بىرگىر پىزىمىندا دىلە، و ھىچ لىسىرى نىيە پىزىز لە ھىچ بىلىنى خوراك بىكەت. بەلام بىلىتە خوراكە گونجىلەكتى نىب شىرو پىتىرو مىشك و ھىككە گۆشت و مىسى و سىوزە و دىقەوزىلە و فاصوليان. ئەگىر پىچىگە لە فاصوليا و نان ھىچى تىرى نەپو، لىمى لىسىرىنى لە ھىمىو زىمىكىدا پىخوات. شىرو شىلىمىنى پىلىدى زىلا كىردى رىۋى داپك دىھت و شىرەيان بە مىنەلەكتى.

لىسىر داپكە لەپەكەم رىۋاتى پاش مىنال بوونى خورشورى، بەلام پىشەروپە لە پەكەم ھىمىندا نەپەتە لىپىو بىتە بە خاۋىلەكتى تىرى گىشراو خورشوات چىنكە خورشورىن پاش مىنال بوون زىلان نەپىشىنى، بەلكو پىچىلەكتە راستىدە و لىمىتەپە مىنەلەكتى نەپىشە. لىسىر داپكە پاش مىنال بوون پەمەتە ھىلىنى:

خوراكنى خوراكى بىھىت بخوات و بىرەك و پىكى خورشوات



تاي زىمىتتى (ھىمىو كىردى پاش مىنال بوون)

لىمىتەپە زىمىتەكتە توشى تىلن لە پاش مىنال بوون، و زۆر جىل لىمى دىمىن لىمىر لىمىرە ھىمىتەكە بە لىمىرە پاك: خاۋىنى لىمىشەكتى بەكلىرى ھىمىتەپە ھىمىتەپە پە چىنكە دىمىسى خىشەتە نەل داپكەكتە. نىشەكتەكتى تاي زىمىتان: لىمىرەيان تا، سىرەشە پە تىش لە خورشورى پىشە، و تىش سىك و زۆر جىل رىۋىلەكتى بىرگىر لە مالى زىمەكتە.

چارەسى:

ھىمى پىشەلەن ۴۰۰ ھىزار مىللىمى بەكلىنە ھىر چىلەرى ھىمى رىۋى چىلەرى بىرگىرە پە ھىمى پىشەلەن بىرگىر ۲۵۰ ھىزار مىللىمى رىۋى ھىمى چىلەرى بىرگىرە لىدە (۳۴۹) و دىمىرە بىلىنى تىر لە دىمەكتە بەكلى پىشە لىمىشەلەن پە سىلەپىلەن لىمى جىلە پىشەلەن.

تاي زىمىتە لىمىتەپە زۆر تىرەكتە يىن ئەگىر تەندروستى داپك بىھىلە چىتە بوو دىلە پىلىدى پىشەكتى بىكە.

چلو دیری کردنی مەمک .

چلو دیری کردنی مەمک بە باشی زوور گرنگ بو نەندروستی دایک و کۆریه .
 ئە زۆری بە کەمی لە دایک بوونی منداڵە کە پێوستی منداڵە کە مەمکی دایکی شیر بدێت . لە گەڵ ئەموی زۆری نەو
 شیرە کە منداڵە کە دەبێت لەسەر ناوە کەم بە لای ئەمە پارێمێ لەستی دایک دەدات بو ئەموی فیری پروسس شەردان
 بێ وەهرومە پارێمێ رێ گرتن لە هەموو کردنی گۆمە کە کاتی دەدات . بە کەم دۆزێ شیر (ژکاک فرۆ) منداڵ دەبێت
 منداڵە کە لە فز هەموو کردنە کان دەپاریت . ئەو پر پڕۆتینە . لە گەڵ ئەمە (نەم دۆزیان) وا دەردە کەمێ کە بەئەو روون کرایستەو
 ئەو زۆر ئە کە کە بو لەبەر ئەو .

لە بە کەم . زۆری لە دایک بوونی ئەو دەس شیردان بە منداڵە کە کە .

مەمک لە جێگەتە سەرووشی بە کە کارێزێ بە کەمێ ئەو بو پێوستی منداڵ دەدات .
 کە منداڵ شیر مەمکی ئەو دەستە حوی ئەو کە دەکات بو زۆری بە کەم شیرێ تر . بە لای شیرە خۆرە ئە گەر نەتوانی شیر
 مەمکە کە ئەو کات ئەو جێ شیرێ زۆرێ کە کەم دەبێتەو . و کە منداڵ نەتوانی دە کەمێ بو چەند زۆری لە شیر خۆرەو
 دە کەوتەو . ئەو شیر مەمک کە . و شک دەکات بێم شیرێ کە منداڵ چا دەبێتەو و دەتوانی جاری کە تر شیر بێت
 ئەو زۆری ئەو بو خۆرەو یا بە پێوە لەبەر ئەم هۆیان .

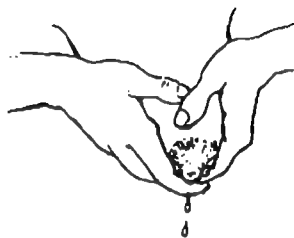
کە کۆریه نەتوانی دە کەوتی و ئەو شیر خۆرەو نەتوانی گرنگ وایە دایک بەر دەوام بێ لە بەرەم
 هێشتی شیر بە زۆری بە دوشینی مەمکی خۆی بە دەستی .

شیرازی مەمک دوشین

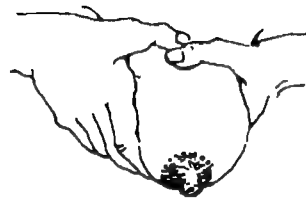
لە کۆتادا شیرە کە بگوشە بو ئەموی
 لە گۆ کەو دەریجێ .



پێشانی دەست بەرە پێشەو پال نێ
 لە گەڵ گۆشین مەمک دا .



مەمک لە سەرەو بگەر وک
 لە وێنە کەم دەپەرە



لێرەدا هێ بە کەمێ تر هەبە بو دوشینی مەمکە کە کەستەرە خۆرەو شیر خۆرەو دەبێتەو ئەو شیر کە مەمک بەشیر
 دەتوانی دەبێتەو هێ ئازەر . و مەمکە بە ئێشە ئەو کە لەواتە بێتە هێ دەستەو ، هەروەها منداڵ زەحمەتە بو شیرە کە
 بێت حەتاکال ئە گەر رێشتی .

[کە منداڵە کە لاوژ بوو ئەو کە نەتوانی نەجوا ، بە دەست مەمک پڕۆشە و بەقە ترە یا بە کەوێ پێدەری بەرە دەستی
 نۆت .]

هەبێت پێک و خەوێن مەمک پێرێ . پێوستی گۆی مەمکە کان بە پارچە لی خەوێن بێ پێستەو پێش شیردانی منداڵە کە
 پێستەو صابون بە کەر مەبێت هەر کە گۆ کات خەوێن کردەو چونکە ئەمە لەواتە پێستەو کەمێ شەکار شەقو کات وێتە
 هێ ئەو ئەو گۆ کەو هەموو کردنی .

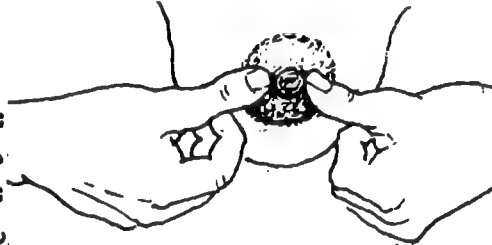
گۆی مەمەکی بە ئازار:



لەواتەجە که مەندال لە جێاتی گۆی مەمەکه که
نەجەتەحمی پەوه یەگەزی ئەمەش زۆر جەر لەگۆتەکه
کۆرتەکان روودەدات.

خەو پەرستنی:

نەگەر ژنە گۆتەمەک کۆرتەکه تەلەپەمەک لەکاتی حەمە
دا چەند جەری لە رۆژیکدا گۆی مەمەکه کاتی گۆنی
ئەوا بۆ شێرە خۆره که ئەلسان دەکەتەوه که پێچۆی و نەگەر
ری رووداتی ئازاری بەراستی کەم دەکاتەوه.



چارەسەر:

ئەوه کلێکی که ژن بەردەوام بێ لە شیردان بە مەندالەکە حەتاکو هەست بە ئازار پش بکەت. بەکەم جەر
مەندالەکەیت لەلا کەم ئازارەکەوه شێرە و لەشێردان مەوێتەوه تەنها کاتی ئەینە که مەمەکه خۆی ئی دەرەات یاکێسی
بۆو ئەلەو کەتەوا بە دەستخۆت مەمەکه کانت بەدۆشە ناگۆتە چا دەیتەوه. که مەندالەکە حەت جەریکی تر شێرەکه دەگەری نە
نیا بەله چوون زوورەوه وێ هەموو گۆتەکه بۆ نەو دەنی.



هەموکەرنی مەمەک.

هەموکەرنی مەمەک لە ئەنجامی چوونە ناوێوی مێکرووب بەهۆی شەتەر بۆونی گۆتەکه
دەنی ئەمەش نەیا تر لە بەکەم هەفتە کاتی شێردانی مەندالەکه بەوه.

نیشاندەکان:

بەشی لەمەمەک گەرم دادنی سوور هەلەه گەری و دەرەوس وێ ئازار دەنی زۆر جە رۆژین لێفەلەوه کانی زیر فوئە
(بۆل) دەرەوس دەنی بە ئازار دەنی و لەواتەجە کێم توندەکە ناکی هەموکەرنی مەمەک کێم ئی هاتەکە یەکەیتەوه

خەو پەرستنی:

پەک و خەوێن مەمەک پەرۆه. نەگەر هەموکەرن و شەتەر بۆونی کۆی مەمەک دەرەوس. نەو مەندالەکە بو مەوه یەکی کۆرت
شێرە و شێردانەکە بۆ چەند جەری زیاتر دووبەرە کەرەوه.
★ هەندێ رۆژی رۆیک یا رۆژی مەندال پاش شێردانی مەندالەکە نەجرە سەر گۆتە.

چارەسەر:

بەهێلە مەندالەکه لە مەمەکه کێمە بەهۆی یا مەمەک پەوه دەس بەدۆشە و مەندالەکەنی ئی شێرەده. نەو شێواری که که
ئازار ترە پەرۆه که.

★ ئازار که کەم کەرەوه بەخستە سەری که مەلانی سەردیا بەفراوی ئەسیریش وەرگەر.
★ دزەیکرێهەکان که گۆنەجان بۆ چەرە سەری نای زەبستان وەرگەر. (ل ٢٧٦).

★ بابه نه جياوازه گاني گري مملك :

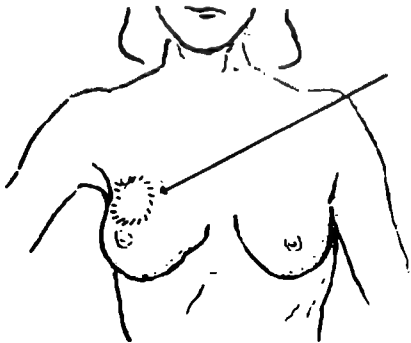
گري مملك به نارو گوم له مملكې نو ژني كه منډله كمي شير دعات زود
 چار نه ناكسي هموكړني ممكنه دمي .
 به لاه گري ي نشي له مملكدا لوانه به سره تان ي .

سره تاني مملك

سره تاني مملك نه ددېكه له يوډان دا بلوه ونوموش هميشه ترسناكه و چلو سر كړني پست به دود
 نومي به كم نيشانه زوودانيش وپه كړنه له دوا كړني پايښي پزېشكي زود چار نشي نشتو گري
 زوړوړي به .

نشانه گاني سره تاني مملك :

- مو به زوړ روډ حر گري پك لم بشي مملك بيبي
- يا لوانه په زېكه له پيني مملك پاشي كه له نوكل پرتغال
 جې روودعات
- زود چار هموكړني زوني لېغوي گوره لمزير قولتي ي .
- كيم كه (دومه له) بمره بمره بخلوي (شيني) گوره دمي .
- لمسه تلو هېچ نازاري يا گرمبووي نه به به لاه گري لموه پاش
 مو به به نازار ي .

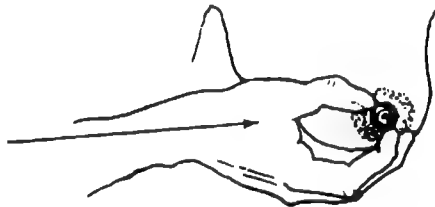
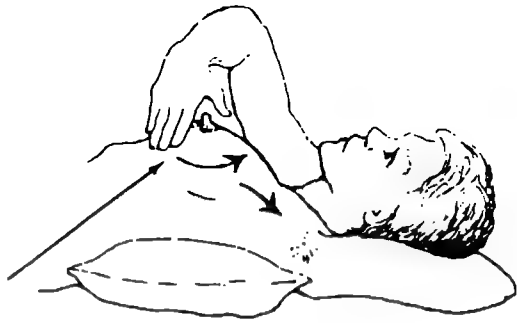


ممكنې خو له حس كړدن

لمسه هموو ژنيكه څير ي چون هموو ملنگي
 خوي فحس ده كات

★ به ووري ي نمولو به سوري ممكنه كات كه يو
 پيني هر جياوژي پك له قوړه وشوې نوان هر
 به كميان . هموله په كې لم نيشانه سره بيبي .
 ★ لم كاته كه تو پل كوتووي لمسه پست ،
 سرين زير پست و به نولپت هست به ممكنه
 كات بكه . فسلر بخره سر ممكنه و له نوان
 پنجه كات دا پيوړنه له نريك كوكوه دس ي
 بكه .

له پاشان بشو به كې بلزني له دوي ممكنه
 ناكو ده گنه زير قولتي (پل) .
 ★ پاشان هر دوو كوكان بگوو و چلوږي بكه
 نه گم خوني لي هات يا شلمه كې تر يان لي هات .



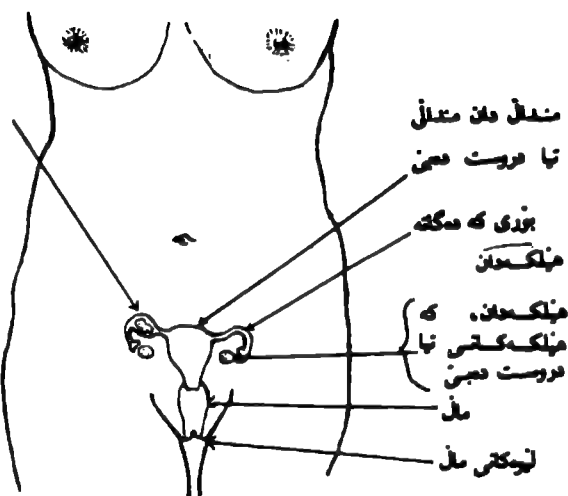
نه گم هر شوې بولر ي گري يا هر نيشانه كې نا سروشيت چلو كړد نوا دواي پايښي پزېشكي بكه زود لمو گري
 پاته سره تان ي . به لام زود گرنگه له نريك ترين كات دا لموه دلنا ي .

- لم من نيشاته زور جلا به يی لزارو هين ولومتهه يه هوی همنی نلرمهمنی لمرهمنی به لام به لزارو هين لو
پاشی همر به کچان پوتی به چلومری پزشکی همر به زور جلا نشت رگمری زمروروی به همرکه همر گریهکت
فوزیه نقلی یی وهره بهر کهوره یی فلوی پلیدی پزشکی بکه.

سرمستی منقلب دان
و هیکلکشان له نیوان لور ز نتمی نسمیان له چل سالن تپه کر کردوه ز لایر بلوه پهمه
نیشتهکا نیش گهم خوین و خوین لمبر چوون هو نا دیاره وله پاشان دهکری گریه کی نلرمحت با به نلزلو لیسک
بینی، چلر صبره خرمالی هیکان لیره یز کملکه.

سرمتان دلوای پلرمی نیشك يکه.

لهه کڼی له بزور به کتنی که به هیلکه دلمو به
سترون دوست دمنی ولومتمه خوږنې لمر
چوونی نا سروشی روویدل له گد
نشته کتنی تلوس بوږدا. هر وها هغلی
گرږیو ونه به له خوا بهی سځ روویدل



28.

له بلر چوون له دس دقي منځلې پيش له
 دلك برونسي دنگېڅڅي و زود چار
 لاسوړوځولت له پكېم سڼ ملنگي پكېم
 لورېس پرونه كه و دكركي كوزېلمه له زود
 چار دا شويو ننگولو دمنې.

کدایگان و مندا لان تووشی مفرسی گموره دمن

نیینی بو ملان و کلوا تندرسته کان و بو هر کسی که ایم کلری لا گرنگه .
 مندا لان بوونی همدی ژن فرس تر دمن و گه کتی پاش مندا لان بوونیان زیتر دمن و مندا لان کتیا نمنوش دمن و له
 ژور کتشی سرشته دمن و ژور جلا بختنها دمن یا بدخوراک یا نمدن بچوراک یا بیرعلو دمن و لمواقبه لمو پاش
 مندا لان نمنوش یا بدخوراکان بوینی .
 له گهر کلراکتی تندرستی و مملکه کان پلمخ پوزننه بدن، و پلریدمان دا بو نوزیموی شیواری و دمن هینتی
 خوراک و چلندیری و دلایتمو لمو ژور دمنه پاش بختی سالی و غیره پاشی هکتی دایکته و مندا لان وک پک .

چاییری مکه تا لولتی پوستان به پلرمتی هتیه دینه لات . خیزت پرو بولا مان .



ریکخستی خیزان

کم خیزانه متعلل زوربان میخانه

پلام هم خیزانه ژماره کی کم متعللان میخانه.



ممنونی پلوان و دلیکان میخانه کی زور متعلل بین. و لومو چستی که زو می مردنی متعللان تیا پروزه
پلوان و دلیکان پیوستان پمزماره کی زور متعلل همه پز پلوانه کیان له کاره کتیا. هر وها میخانه می طنیا پن له
ممنونی مندیکیان پمزماره کی تاگو کتی پیوی پلمیخان پی بلدن.

وا دمرکیت پز زور پی کس و کتر درک پمز پکن که خیزانی گهوه گرنی لورس له گهل خیزاندا بین.
لوما مملتی نمونه:

■ دلین کردنی خوزک و پوزک و فیرکردنی پلش لورس تر دینی که ژماره میخانه کان زور تر بین.
■ که دلیک متعلل پک له دلیک بین له مایه کی کورت دا. لشی لاواز دینی و زور جار شیره کی کم دینی له
سنگیا و متعلل کتی لاواز و له بلرن پز مردن (ل ۲۷۱)، هر وها هو دلیکی که پک له دلیک متعلل دینی زیتر
لوانی تر توشی ممرس مردن دینی له کتی متعلل پوون دا و کوشی متعلل له دوا خیزان بچنی دین.
■ که لومو متعلل ژماره زورته گهوه دینی و زوی لوانان تاین پز پمخیزکردنی خیزانه کتیا، متعلل کتیا له پوسان
مردن پک روی دا له گهل ناچمهل.

پنجه لومی هوی سره کی برسی له جیهان دا لمر و له پمد دلیش کردنی سلیتویه پلام زور پوونی دلیشوان
پشداره له قهه کردنی گرهه که. مگر لم زیاده پوونی دلیشوان پرمعام بود هم شوی لیستی، لومو روز حق که
زوی و خوزک ناقلو دینی حستاکو مگر خلیکی فیری لومی پوون دلیش کدن.
هم حالته چک تاین تنها مگر خلیکه که فیر پوون. - تاکه کس و خیزانه کان و کوملکان درک پم فاکره
زورتمو کار پگهرا له نندروستان پکن و کتری گونجلو پز لیزاجی متعلل کتیا و نومی دلمایوان پکن.

ریځکڅستی څیزان و سنوردانان بو نموه

همدغی کس و کار هوی جیلوزیان لایه بو سنوردانان بو لهمنځلی څیزان. همدیگان منډال هینان هوا دمخه
بو لمو کڅی که دغوتن پارمیه کی نمولو خرکښمه بو چلوغی کړمنی منډال کڅیان بېلشی. و همدیگان برېلر دمخه
که ژلمره کی کم منډالان بسمو زیتریان لارمزوو لی تیره، و همدیگی تر برېلری دریزه پیدانی ملوی نیوان له دایک
بوونی منډالیک و منډالیک تر دمخه بو پراستی تمندروستی منډال و دایکه که

ریځکڅستی څیزان لمویه لمو ژلمره منډالیک که دمغوی پینی لمو کڅی
که دمغوی.

که ژن و پیلر برېلری ریځکڅستی څیزاته کڅیان دمخه. لسمریته په کی لمو ریځکڅته هلیزیرن بو همر ملوبهک.
به لام لمو ژن و پیلوانی که دمغوی منډال پین و نغوتن جا لسمریته به ل ۲۱۱ بجنمه

لایا سنوردانانی نموباشه؟

لایا مفرسی لی ناکری؟

۱- لایا باشه؟

گمل دتوستان همه له همدغی بشی جیهان دا دمرېلوی شیوزه کڅی ریځکڅستی څیزان و راندی به کڅک ماتیان
و سه لامینان، به لام گمل لوتمی بهمرچلدر و دویول درک به گرتگی به کارهینتی ریگا لسان و گرتنه کان دمخه بو
سنوردانان بو منډال هینان و لعمش بو پراستی تمندروستی کڅی و خوش گوزماتی څیزان و کومدل.

همروحا گمل ژنتی سک پر خو له منډال که تمغوی وژگلر دهکن به له پلرېدن. و لمو شوینتی که پلسا ری
مدات به پروسه که له بنکه تمندروستی به کان که مفرسی لسمر تمندروستی ژن کم دهکنمه. به لام گمل جابر
ژن لمو ولاتای که لمپلرېدنې تیا لعمغه پنا دیمته پیر لمو پروسه پشلرېدی، و ژور جابر خلککڅی نلرشارمزا
پری مغلنم و له باریکی پس دا جا همدغی ژنان له ناکلی لم بېته لمپلرېدنې دمرن.

له گمر ری مان دا به ژنان بو په کارهینتی شیوزی ری گرتن له سک پر بوون له گمل ری گرتن بو په کارهینتی به لرامی
لما له پلرېدنې شمېرې به که پا ناشمېرې به که نازمروور دمی و پیرمان له گمل لزلرو مردن گرت.

همدغی کس و ابروا دهکن که لهشت ریځکڅستی څیزاتمه همدغی کس یا ولایې دمولممنده دین حیز به
کونترول کړمنی همزاده کان دهکن لمری سنوردانان بو ژلمره کڅیان. له کڅیکا همدغی لمو دمولممنده لمو
پیروکڅی که دمل برشی جیهانی لموبه که څیزان هسوو زموه کڅیان همه رمت دهکنمه له همدغی ولات دا
به خورنی و به بشیوزیکي نا دروست ژنه همزاده کان نمزوک دهکن و لمو هویتمه به کڅی دیمتن همدغی کارای
کومه لایې بمرهملستی پیروکی سنوردانان بو منډال هینان دهکن.

نمه بهرانی جری دلخه چونکه بهرانگاری پیوسته دژ سنووردانان بو نموه نمیی بملکو دژ تاریکی به کارهینتی پیوسته هیرش بگریته سه ناهنقی کومه لاپنی و تاریکی دابیش کردن زمو و سامان. له گهر شیلوژی به کارهینتی ریکختی خیزان بهیشی بو نموه دمیته هو کاریک بو پلر پلدعانی همژاران بو و همس هینتی ماته. سه ره که کتیا ن به لام بر پلری ریکختی خیزان پیوسته له دمیته هو گساته بی کبراستو خو بهر سیلان.

خوت بر باره، دچون پلان بو ریکختی خیزانه گت دامنهی و معنیه کس له جیلت پر پلادت

۲- ثلایا له نعلامی سه لامعه؟

له سلطوکه زور بوو و دریلوئی سه لامعی شیلوژی جیلوژ بو سنووردانان بو نموه. و زور جیلوئی لهوانه ی که بهر و کسه رت د مکنوه متریسی له دل ژانگن دروست د مکن لمری قهبرگرنی متریسی مکنی سنووردانان بو نموه. به لام همدی رنگای سنووردانان بو خیزان متریسی میه و به لام پیویسته له سر ژن بزانی که نم متریسی یانه خم ترن لهوانه ی که له مکنی مکن پر بوون دا بهر و ووی دمیته به نعلی بهی مکنی چم د مندالینکی هینا بوو

متریسی مرین یا نمخووشی له مکنی لووس بوون چم د لاتی متریسی هو ی به مکن هینانی همری مکنی له ریکگتنی بهر و مکنو بو سنووردانان بو مندال هینانه.

له ریداه گن قرمیر میه دریلوئی متریسی به کارهینانی حسی دژ لووس بوون، به لام متریسی لووس بوونه که گن زیاتر.

هملیزاردنی رنگایمک بو سنووردانان بو نموه

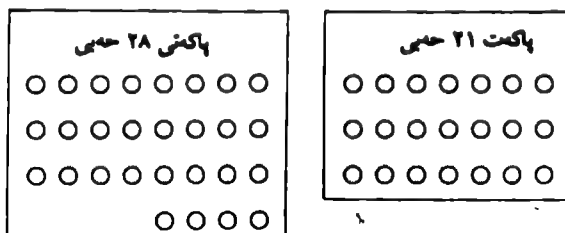
چمندهما رنگای سنووردانان بو نموه لم لاپترانه ی کمدین دمیته: همدنیکان له همدنیکان باشتره. نم لاپترانه بخوشتیمو پرس به کلرای مکنروستی بکمن یا به مامانی بلسایی یا به پزیشک دریلوئی باشه کمان بو همری مکنان همری مکه پیوسته جیلوژی له کلریگرنی و سه لامه ی و بهلورخ کسه کی همری مکنی له شیلوژانه ره چلو کمن. و پیوسته له سر ژن و پلر پر پلر دمن و دمیته کمن له هملگرنی بهر پزیشاری بریلوه کمان.

لیمیت ژن تم شیلوژ به به کلردن:	نیکرای ژماره ی شو ژنده ی که هر چمنده نم شیلوژش به کلردن لووس دمن	نیکراژ: ژنده ی که پیوسته له سر یان شواده که بگورن یا ولزی لی بین بهیوی نمو گرفتانه ی که له نعلیجی نموه رو و دمیته
حسی ریکر له لووس بوو	۱	۱
کیف (کیلان)	۲	۲
میرمست	۳	۳
کف	۴	۴
لوب (لولوب)	۵	۵
خوژت بووس بجر بجر	۶	۶
نعلیم (خسلند)	۷	۷
نیشنج	۸	۸
کوژتول کرفنی روزانی حوزو:	۹	۹
مردوئی لیج	۱۰	۱۰

له کتی خساندا: لهوانه ی گرفت له ناکلی نمشتر گری بهمه دروست بی - خساندا ناخرین شیلوژ بو ریکرن له لووس بوون

حمى ريگرتن له ئلوس بوون

له گهر لم حىبته بهشپوزى دوست وهرگرا لئاو باشن ريگلى كلر گهر بو ريگرتن له ئلوس بوون به لام همنلى زان پيوسته پلوز لمورگرتنى لم حىبته بگن له گهر له نوتلها بوو ريگاپه كى تر به كلر زان (28هه) و نه گهر كرا پيوسته لم حىبته لئرى پشك يا معلقى پاشلى يا په كى له كلرگرتنى بولوى تهنلوسنى بهر بلر زان. لم حىبته لئاو هاگت لئىلرون كه ههر به گهيان 21 يا 28 حمى تپه. زور بهى هاگتهى كه 21 حىيان تپه كم ترخ ترن، ههر وها همنلى بهر همى بلوزگاتى له هفتيگان همرزاتره. روزى هوزمه كان له نوان بابنى حب و لوى تر جيلوزه. و بو زاتنى بابنى گونجلو بو تو نعلشاي لاهبرى سوزه كان بكه (ل 377).



چونينى وهرگرتنى حىبه كان:

پاکنى 21 حمى

★ په كم حب له پنجم روزى هوزدا وهرگه خولى مانگانه لوموش به ژماردن پنجم روزى حمى بهر به كم روز بهردوام به لىسر وهرگرتنى حىبك روزاته تا هاگته كه به تال دى (بو موى 21 روز).
★ پاش تمولو بوونى هاگته كه، حوت روز چلومى بكه پش وهرگرتنى حمى زياتر. پاشان همر روزى حمى وهرگه. بهم شويبه بو موى 3 هفت له همر مانگيكا حىبه كان بهردوگرى و له هفتى چلومى وازى لى دى. هوزر زور جابر لىر هفتى بهى كه حىبه كاتى تيا وهرناگرى دى پى ده كات. به لام له حالىتى دى پى نه كرفنى پاش حوت روزان تمولو بوونى پاكنى پشوو دى به وهرگرتنى حىبه كانه بگرموه.
★ له گهر لوموزوت له ئلوس بوون نمبو لىسرته حمى وهرگرتى وىك له پشدا شى مان كردوه. پىك حب روزانه و نه گهر روزيك له بىرت جوو وىرى گرى پيوسته بو روزى دوياى دوو حب وهرگرتى.

پاکنى 28 حمى

★ په كم حب لىر روزى پنجمى هوزده كت وهرگه به نمولى وىك بو پاكنى 21 حمى شيان كردوهو بهردوام به لىسر روزاته پىك حب وهرگرتنى و لىوانبه بىنى لم هاگته 7 حمى جيلوز له وانى ترى تپه له رنگه. قهبله كى لم حىبته روزى حمى وهرگرتى پاش لىر له حىبه كاتى تر دى تپه. بهردوام به له حب وهرگرتنى كه تا روزى دوى تمولو بوونى په كم هاگت. بهردوام به لىسر وهرگرتنى حمى همر روزى به دى زانى نمو موى بهى كه تيا حمز له منال هپان ناكى.

پيوسته به خوراكى تاپينى ناكات كاتى وهرگرتنى لم حىبته. همتاكونه گهر توشى هه لامنىش با همر شتىكى تر بووى واز له وهرگرتنى مەينه. نه گهر دىست له وهرگرتنى لم حىبته هملگرت پش نىاو بوونى هاگته كه لىوانبه توشى ئلوس بوون بى.

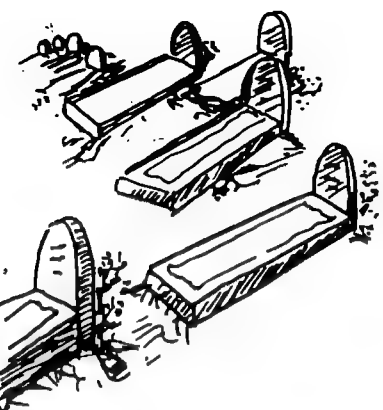
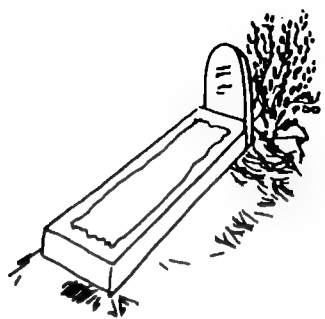
دەرئەنجامه لاهه کیه کان (ئالوزکارویه کان)

لوانمبه ههملی ژن تووشی هیلجدا نی به بهیان بین یا تووشی ئوستی مەهه که کان یا هەر نیشانههک له نیشانه کانی ئلوس بوون بین. که دس به وەرگرتنی حمی ریکرتن له ئلوس بوون دهکمن چونکه ئهم حهبله که مەهه کیلویان تپاهه (هۆرمۆنات) که لەش خوی له کاتی ئلوس بوون دا دهریزێته خوێنمە. ئهم نیشانهه پێوست به مۆخاکات حهبله کان واز لێ بێتی چونکه خویان پلش دوو یا سێ مانگه نەبین. (بۆ چارەسەرکردنی هیلجی بهیان بگهڕێوه له ۲۴۸).

لوانمبه له ههملی ژندا پری خهڕنی هوزر جیلازێنی لومێ که ههیه پلش وەرگرتنی. حهبله کان به لām ئهم گۆڕانگه بانه گرنکه نین. و دهکری ئهم شوێنمهره چابکریمه. ئهگەر بتموێ بایمی حهبله کان بگۆڕی به لاهه سهزده کلتا بچۆرمه (۳۷۷).

ئاها وەرگرتنی حمی ریکر له ئلوس بوون هیچ مهترسیهک دروست دهکات؟

لوانمبه حمی ریکر له ئلوس بوون، وێک هەر دهرمانیکی تر بیهه هوی گرشی ترسێک بۆ ههملی خهملکی (لاپهری داههتوو بخوێنمهره) ترسێک ترین گرفت روودانی جملتی خوێن له دڵدا یا لاسی یا له مێشک دا (تمشاک جملتی له ۳۲۷) و به لām ئهگهری تووش بوونی به جملتی ترسێک له ژن دا له کاتی ئلوس بوون بهرزتره که حهبله کان بهردهگرت. بهدهگهمن مردن له ئاکامی وەرگرتنی حهبله کان رووددهات. به لām مهترسیهکانی ئلوس بوون و مندالی بوون ۵۰ ئهوهملی مهترسی وەرگرتنی حمی ریکر له ئلوس بوون بهرزتره.

<p>به لām دهکری له ۵۰ ژن زیاتر له نهصل ۱۵۰۰۰ ژن بهسرن له کاتی ئلوس بوون مندالی بوون دا.</p> 	<p>لوانمبه ژنی تووشی مردن یی به هوی دهرئەنجامه لاهه کیه کاتی وەرگرتنی حمی ریکر له ئلوس بوون له نهصل ۱۵۰۰۰ ژن که حهبل بهردهگرن.</p> 
<p>بهم شێوهه بۆ مان دهردهکری که به کارهینانی حهبل له ئلوس بوون سهلامت تره.</p>	

حمی مەهه سهلامته بهسبێت زۆری ژانمهر و سهلامتهتره له ئلوس بوون. به لām لایهنا مهترسی لهسهر ههملی ژن ههیه چ بهسبێتی ئلوس بوونمهره چ به بۆنمهری وەرگرتنی ئهم حهبله. جا پێوست لهسهر ئهم ژانته بهپهری پێوستهکانی تر بکمن بۆ ریکرتن له ئلوس بوون.

کمی پیوسته دهکات دمس له وپرگرتی حمی ریگر له لئوس بوون هملگری؟

لور ژندی که پکښی لم نښتلی که دین لږی دلمی دعت پیوسته دعت له وپرگرتی حمی ریگری لئوس بوون هملگری.



● تزلزلکی لورول و پرمووم للاق یا سست لوانه لم نښتلی له هملگری څوین لور دپوست یی. دملری پر لور ژندی که دموالمان همه نم حبه به کار پین و به لام وا پشته ولگیری له حلی څوین دپوست څوین لور دکتیان دا.



● چلته: پیوسته لور ژندی که پکښی له نښتلی کاتی چلته یی دمرکوت وړ له وپرگرتی حبه کان پین. (۲۳۷ل).



● هملگری جگر (۱۷۲ل) یا به مڼ پوښی جگر (۲۲۸ل)، یا هر نمخوښی پکښی تر له جگر. پیوسته لور ژندی که لم گرفتلی همه یا لوانی سینهی چلوپان زمر دملدهگری له کاتی لئوس بوون دا وړ له به کار پینتی وپرگرتی لم حبه پین، باش ولپه تا سلق پاش چلوپانوی هملگری جگر دمس له وپرگرتی حبه کان هملگری.

● سرمقان: حبه کان به کار معینه، له گمر توښی سرمقانی مسک یا متال داند بوری یا له گمری توښی پوښت بم نمخوښی به همه. پین به کار پینتی لم حبه پینت به پوری له صی مسک بکری (۲۷۹ل).



له مملتی ښکه تملروستی به کان دملتی فصی مل متال داند (دملری متال داند) بکری. حبه کان نلپه هری نمخوښی سرمقان به لام وزعی څمرپ دکن له حالتی توښی پوښی سرمقانی مسک یا متال داند.

مملتی گرتی تملروستی څمرپتر دین به به کار پینتی حبه کان ریگر له لئوس بوون. نه گمر پکښی لم گرفتلی که دینت همه پشته ولپه پمپوری څوین کاتی تری مملتی لئوس بوون بکری.

● نموشکه (ژانمیری ناویراسی سن) مایگرین (۱۶۲ل). پیوسته لمر لوانی که سرمقی مایگرینان همه وار له وپرگرتی لم حبه پین. به لام سرمقی سوک که به لمرین دپوسته قعده ناکت له وپرگرتی حبه کان

● هملگری روگی میز له گمل لوانی پین به کان (۲۳۴ل).

● نمخوښی پکښی دل (۳۲۵ل)

● څوین لمر چوڼی زور له کاتی عوزردا (غول متگته).

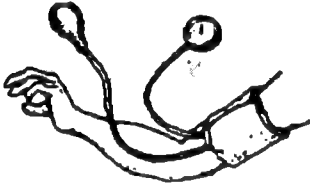
نه گمر نمخوښی ښکه نمخوښی سیل یا شه کره یا ق ت همه پشته ولپه دلوای پاریدلی پزیشکی بکری. پین به کار پینتی نم حبه پینت به لام زوریدی لور ژندی توښی نم نمخوښی برون نم حبه پینت به کار پینت.

نور نیحتیاتهای که پیوسته زن و مردانگاری له کاتی خواردنن حمی معنی سک پر برون.

۲- پواتی فشاری خونن هر شش متنگ جتری

فحص کردنن معک بمرودی همو متنگی بو دلنا
برون له نمبرونی هیچ گرنی پک یا نیشته کتی سمرتان

(۲۲۹)



۳- چلندونی هر تلو سحتیک که له ل ۲۸۸ هاتوبه به تایی:

- زانه سری تز که معیبه دورلره دیمه به هوی هلیگننوه (ل ۱۶۲).
- گیز برون و سرتنه پا له هوش چوون که دیمه هوی زسحت له پین پا تاسختن پا جولانن بشیک لیش با دم ریطو (تمشا جلتل ۳۲۷).
- نیش و تلو سان له پینه کان یا سته کان (له گری معینی خون).
- لزلاری توند پا نیش بزنگه دیمه (به گرفته کتی دل دا بچرومه ل ۳۲۵).
- له گمر به کتی لمو نیشته پشور درکوت دس لمو گرستی حبه کان هلیگر و پشت به رنیه پشیکه کان بیست.
- خوله تلووس برون به به کار هنتی ریگابه کتی تر یلرزه، به تایی نم لمر گرفته کتی مترسی به کتی تلووس برون زید دهکن.

پرسپارو ولام دمرلرمی حمی ریگری سک پری (تلووس برون).

نخیر. به لام له گمر زنه که
توش سمرتنی معک با
سمرتنی متدل بیرو لم حبه
هوی پله کردن
له گمش کردنن شله سمرتنه کان.

هنتی واطن حبه ریگری سک پر برون
دیمه هوی نخیر سمرتان. لیا
لیمه دت؟



بلن: (لیمه زنه که متنگ
دوا کوی پا دود
متنگ پش لوی تلووس ی).

لیا زنه که جلیکی تر متدل دنی (متدل دنی)
پش وژ هنان له ویرگرستی حبه کان ؟



نخیر. له گمر کان هسان له گمرن لملای
لمو زنی که حبه به کار نغینن.



لیا له گمری متدل بوی حبه لمو زنی
حبه کتی خورده و دونه با متلجک
سخت یین.

زورمی زانن به گیان یی ناگویی به لام شیری هنتی دایگان
کم دنی با به پشولوش روشک دهکت له کتی ویرگرستی لم
حبه. جا له بر لمو له سر لمو زنی لیمه کتی متدل کتیا
شیر دهن ریگابه کتی تر یو معنی سک، پر بود به کار معنی بر
ملوی شش متنگ پش متدل برون. ویشان هتوتن
بگرنه سمر حبه.



لیا دت شیر معک روشک دهکت
له گمر زنی لم
حبه به کار یین ؟

بو هلیز لوفنی بابنی حمی ریگر له تلووس برون به ۷ پره سوزده کتل ۳۷۷ بچرومه.

شویزی (ریگی) تر بو سنوور داتان بو نموه ★ کف:



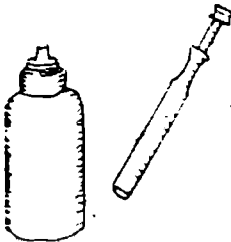
(کوندنم) پا کیلانی پلوتنه و سمبل کسپهکی هکله له لاسنیک پیلو دهیکه زهکری موه له کتلی جیوت برون دا. و زوور جیلو لاکهکمی پاش همن له ریگرن له لئوس برون چکه له ریگرن له پلزو برون موه نیشی به ریگرن هکله، به لام ریگرنکی تمولو نه به بو لئوس برون. دهکری کیلان (کف) له ههر دهرمهتخهک بکری. و دهکری چهند جیلو به کلینی بو گلاتن موه پلوه دهکری پاش به لئو صلیون بشووی. پاش به کلر هینتی بو دلتیا بوشی لیمبی که کونی نیا نه به پا نلده لینی.

★ بهریمستی زی:



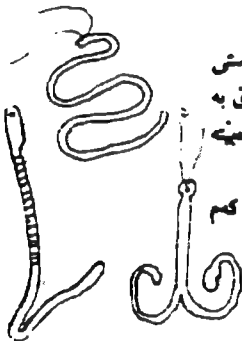
لیموش لیمبیکه لئوس له لاسنیک دروست کرلوو ژن دهیکه زی موه له کتلی جیوت برون دا و پوخته له شونهکمی خوی شمش سمعت پاش جیوت برونه که بهیمتوه. بهریمست به کلر هینتی لاکهکمی گومشی به که تپیمین به تپیمین له گهر له گیل کف دا به کلر هات. دهکری کلرگمری تندرستی یا ملان به بیخته شونه دروست کبی له نلو مال دا چونکه پیوره کاتیان له ژنیکوه بو ژنکی تر دهکوری. دلتیا به لیمبی که کونی نیا نه به نلو نلو و ههر سالی پیگوره. بهریمست که ترخی بهرز نه به.

★ کف:



کف له بزیهک پا لوتنه کهیمبه. ژنکه کهه که دهکبه نلو مللی موه سرنجین تاپیت له ملویه کا له سمعتی زیتر پاش جیوت برون نمن. و پوخته ملویهک له 6 سمعت کستر نمن پاش جیوت برون بهیمیه کف خسته نلو زیوه پوخته پاش ههر جیوت بوشی بکری و دهکری کلر که چهند جیلو دوو بلوش پیموه. لیم شیلوه سه لامته بو ریگرن له سک بو برون به لام تا رانیمهک ملویهکته.

★ لولوب:

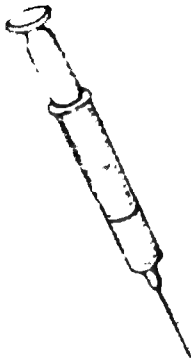


(لووب) له لیمبیک لاسنیک (یا کتلی) پیک دلی پزیشک پا کلرگمری تندرستی شلوهزا پا ملویهک دهیکه نلو مندل دلموه. لیم لیمه ری له لئوس برون دهکری به درزیایی بوشی له نلو مندل دلت دا به لام لولوبه بهرینه خولومه له همنلی ژن دا پا دهینه هوی لولوبا نلوسستی له سک له همنبکی تر دا. به لام له زوور به حالتهکل و هیچ گومین دروست ناکمن و لووب لاسترین ریگله و کم ترخ تره.

★ ولز هینان جیا کوندنوه پا جیوت بونی بهر بهر:

لیموش که پیلو زهکری پاش لولوبهکته و تپیمیه که بخته دهرموی سالی. لولوبه لیم شیلوه له نهیرون چترین به لام تاپیمته ریگری تمولو نه به بو لئوس برون. لولوبه همنلی تپیم پاش و پاشی دهری کرلو بهرینه ملویه و بیته هوی لئوس برون.

شولزی (ریگزی) ریگرن له تلوس بوون بو نموانه ی که حمز له مندال ناکن
 ■ دهرزی:

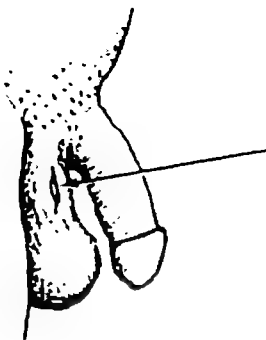


دهرزی تلیمت همه بو منعی سک پر بوون لموته هلیپرولیا. ۱. نم دهرزیش هر ۳ منگ
 جلی لی دهرزی. ۲.
 له همدلی جلی دا ژنه هرگز نقراتی تلوس یی پاش نم دهرزی به بیه تنها ری بهیژننه
 دهرزی که حمز به تلوس بوون ناکن له دوازیژ دا که نم بایمه دهرزیته وهرگری.
 لهجه لاکه کتی نم دهرزیته و خولراستی لیان لموته نموی که بهیوینی بهریگرن
 تلوس بوونیه همه.
 نم دهرزیته به کلمکه بو نموزننه ی که ناپتمری له دوازیژ دا مندال یین به تلیمتی لموته و
 زحمتمی دهرزی له بیرختموه خولان بو حمی منعی سک پر بوون وهرگرن وژننه.

■ خساندن:

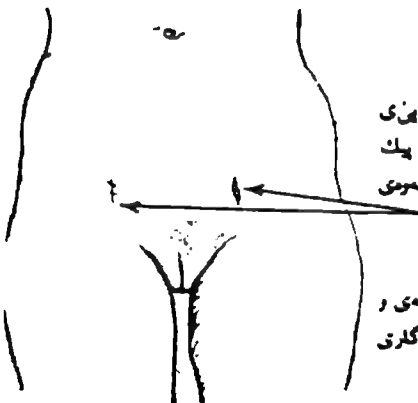
ریگه که له ریگاکتی ریگرن له زلوی به دهرزی ژبان. بو نمو کسته دهرزی که چی دی مندالان نلوی له همدوو
 رهگز. لیردا همدلی عملیاتی نمسترگری سوک همه و سه لامته بو ژنان و پهلوان ویک پیک. نم عملیات به
 خولای له همدلی ولایا دهرزی پوس به بنگی نمندوستی بکه.

بو پهلوان:



دهرزی بم پروسه (عملیات) همدلی له همدی پشکا پا له هر
 بنگه یی نمندوستی و عملیاته که بهیستی بوری نوسلو نلو
 دهرزی. نم عملیاتی پیک همدوو له دوو بره یی بهیروک لیدو
 بهیروچن بو ره کتی له گونی پلو دهرزی و پاشان گری دهرزی.
 نم پروسه کلو له تولای رهگز یی پلو ناگاکت پا له لغزتی کم
 ناگاکتوه ونمو شلمنیه ی دینه خولرموه ویک جلوان به لام نلوی تیاریه
 (نموی که دینه هری مندال هینان).

بو ژنان:



عملیاته که یی دهرزی (بوری بهسن) دهرزی ژود به تلستی یی
 همدلی بهی نموی ژنه که له جی دا بهیتموه و نم عملیاتی پیک
 همدوو له بره یی بهیروک له خولرموی سک بو قرتاند و بهیتموی
 نم بو ریته ی که له هیلکه داتمه دهن.

نم عملیاته کار ناگاکت سمر نوانای رهگز یی ژا پا عوزره گی و
 لموانیه همدلی به لغزتی رهگز یی زیتر کات چونکه ژنه که رزگلی
 بوو له ترسی تلوس بوون.

ریگا خرمالی به کان بو مهنمی سگ پر بوون.

لهمر ولا تیکدا له جیهان دهرمقی خرمالی همه بو ریگرن له لئوس بوون به لام بهانهمو لومتبه سه لامعت یا کلریگه نهن و لومتبه پروی هملای ز نهک گولبه لهگه پاشی جوت بوون خوی شووی یا نهگه میزی کرد لهواری له لئوس بوون دهگری به لام لهه دروست نیه.



ریگای ئیسمنج:



لهم شووژه زیان ناگهین و لومتبه له ههملای کات دا کلریگه یی وناگری هموو جلیری دلهانی له ریگرن به لئوس بوون به لام دهگری پشای بو یسی له حالته نهیونی ریگهکی تر.

پوست به ئیسمنجیکی تیر ههمن پاشید: به سرکه یا لیمو یا خوی. و دهگری ئیسمنجکه دهرایی یی دهسکرد. لهگه ئیسمنجت نهیوو دهترایی قوشانی نهم به کلر یینی.

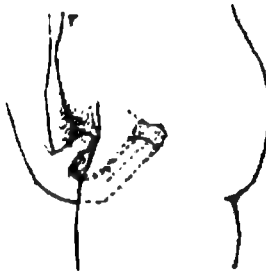
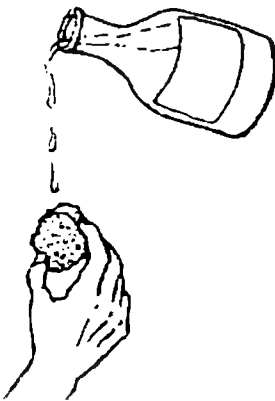
۲. کویچک سرکه له پهرمانی لئو

یا

کویچکی له بیی لیمو له کورین لئو

یا

کویچکه چایی له خوی له ۱ کویچک لئو تیکدل کی.



* ئیسمنجکه به پهنی لهم شلمهمنه نهرکه.

* ئیسمنجکه پاش نی بو دودو بو نلو مال پاش جوت بوون به مایهیک له سهملی زیاتر نهن.

* ئیسمنجکه له جزی خوی جزی ههله یی شمش سهملت پاش جوت بوونه که و پاشانی راپهخته دهگری به دهروووهکی باریک ییچیه شوو ییته دهروو بو لیموی پروسسی دهکردنی لاسان بکات

دهگری ههملان ئیسمنجه چهند جلیری پاش شووین و به خولین کرهیمویی به کلری یی و دهگری شله که له پشدا لالههکیو له شووشه کنا ههلیگری.

* شیردان:

لهگه لئوس بوون له کلری شیردان به متفال کسه به تایینی لهگه شیری مملک خوراکی متفال بوو. به لام نه نهگه زیاده دهن که متفال دهگته ملگی چولرم یا ششم. له بهر لهوه ییسه له سهر دلهک دهن به پهروکردنی به کی له ریگاکی ریگرن له لئوس بوون بکات که متفال که گهسته سن یا چولر ملگی، و ههر چنده پاش وخت دهن یی بکات لهوشده لهگه لئوس بوونی کهنه (حعب منع لئوس بوون به کلر مهینه پاش لیموی متفال که دهلته شمش ملگی چونکه لهم حبهته لومتبه ریزوی شیری مملک کم کهنه.

نم شیوازانی که همو و دمن کلریگر نین.

★ ریگختی روزه اتی هوزر (همین).

نم شیوازانی گرمی نی به یوزی گرتن له ثلوس بوون، بهلام هجی نی تاجی، و کلریگرتنی زیتره لمر و نلندی هوزری ریک و پیکان همه، که هر ۲ روزه جلیک. هر ویدا نم ریگله پیوست دهکات له سر و ن و میرد و تو له جیوت بوون بهینی بزمی مختصک له هر ملتیک دا. ملوی پیتندن له زن دا و زور جلی ۸ روزه له خول ملتیکه می بر دموام دمن. و نم ملویه دهکات نیون دوو هوزرو، و پش ده روزه له بهکم روزه هوزرو دمن یی دهکات، نه گمر ژنه که و پشی ثلوس دمن پیوست له سری دمن له جیوت بوون هملگری لمی کاتی که چلی کرله. و نه گمری ثلوس بوونی دوو دهکاتیه نه گمر جیوت بوونی له روزه کتی تری ملتیکه کرد.

بو خیارستن له پشیوی پیوست له سر و ن له سر ملتیکه ملوی نه هشت روزه تملر کات که پیوست نیا جیوت بوون نه گری

مایو

۴	۳	۲	۱				
۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	
۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	
۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	
	۳۱	۳۰	۲۹	۲۸	۲۷	۲۶	

نمونه. بلوی داتیج که ده سر هوزری ملتیکه له روزه پشینی ملکی تملر و دمن یی دهکات. بزم شیویه هیل یو بیکه، و دعوژی تر بزمیه و له روزه دیموه هیل له زیر هشت روزه کتی تردا بهینه بزم شیویه.

دمن له جیوت بوون هملگری له ملوی ۸ روزه کدا که کتی پشان دهکاتی.

یونیو

۸	۷		۴	۳	۲		
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	
۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	
۲۹	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۳۰

با وی داتیج تیشاکه کتی خول ملتیکه (هوزر) ملکی دامتسوت له پکی هوزر و دمن یی دهکات بزم شیویه تو ملوی که. دعوژی تر بزمیه و هیل له زیر هشت روزه کتی تر که دمن له جیوت بوونی نیا هملگری یه.

نه گمر زن و پش دمن له جیوت بوون هملگری لم ۸ روزه دا له هر ملکی، دهکاتی چند سالی به سریا شمیری پش لمر متلیکی تزه بهینی (یین) و له هملری زن و میردا لم کته ملویه کی دعوژی دملین. بهلام نم ریگله سلامت و گرمی نی به تنها نه گمر ریکی تری له گمل دلی و پش به کار هیل کیف (کپلان) با بریمست.

★ مرد راوی پنج

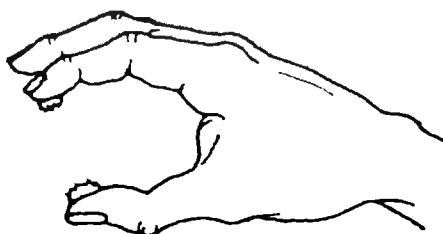
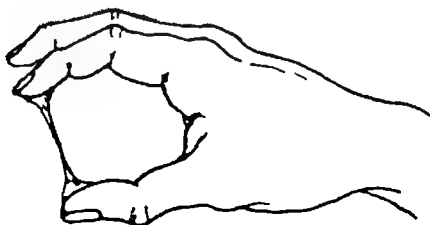
پنت به همدان پیروکشی رنگبختی روزی خور مشکته نه پستی. و لوتوبه همدانی خجلی که که له همدانی کس سرکون به لام به صحر حل کس رنگی نمونی نه و طمانی به بو لوتوس نمونی به لام یز مسرت و هیچ مغزی یکی له مغزی لوتوس بوون زبانی نه.

★ لہ سرزنہ کہ کرم لہجہ کے معنی روزنی لہ علیٰ غریب و محسوس کات چکہ لہ روزنی عوزد.

☆ بہ پنجویں خلوت عشق کہ کمرہ لہجہ کہہ رہے کہ لے رہی وہ دینہ دھوپ روشنی کہ کہ تیرا پنجگنا
نہیں کھیلے، مینا و مہرت درویش (پتہ عین) (پکشن) وہ کہ ہم شہبہا دیار:

ہیلام دھگر کو کوسہ لہج نہیں ویک دھلکی خطر
بھری کشا وک لاسٹک لہ نیون پنہکات کو نہشتی
لچال قروض ہون عہہ جا دس لہ جوت ہون
دھگر۔

هەر چۆنده لێو کەرمەسەبە وێک هەمرا وێ،
نەمەزنی و لەنجی یێ ئەمەندە ئەمەری ئێروس یەون
کەسە وەدە کەری جەوت یەون بکە.



فلم (مردم‌پویشی زنی له نیول) (فلم راست) له کلتوري که د کمپوټر نیولان هر دوو غورځوجو، له یو مسلان له یو ملیک په نیا
دس له جوت پوړون لیکل منځ ښکست هیلدگری له گڼر رڼکې ریکنستی رڼو ټی غوړی ملنگتت په کلر ښام.
ریټری (مردم‌پویشی لښچ) لیکل رڼکې ریکنستی رڼو ټی غوړی ملنگته په کلرته یو د لایا پویشی زیتر له نښو
فلورس پوړون.

★ رنگا علویہ کائنات:

لهگروښت له تلووس نهېون ملټيا يې دوو ريکا له هلمان کلت دا به کړ په . په کور هنري ريکي ريکسي ريکسي ريکزي غوړل ملگهته يا ريکي لکسي (معمودي لنيج) له گڼل به کور هنري کيف يا پرمخت يا کلف يا لېسنيج ، زوړ به سلامت تره له پيښو گرځي تنها پک ريکا . هريوچا له گير پلو کيلاي به کور هنرو ژون پرمخت يا کلف به کور هنرا له گيري تلووس پرون کمه ميکته .

هغه له زلميانو نه په پلکولو په پها کړنې غواړي پر هغوی له رښکتنې

خبر: تمکنت کروم.

تندروستی مندالان و نه خوشی به کانیاں

چی بکین بؤ پراستنی تندروستی مندالان؟



له برگه‌ی ۱۱ و ۱۲ بلسی گرنگی خوراک بی دن و پاک و خلونگی و کوتلا کرا. له سمرکس و کار لعمیه نم دوو برگه به وردی بخوینتموه و زانیلی به کار بینن بؤ بلیغ دن به مندالانکلیان و لیرکینیان لیردا به خالی گرنگ بلسیان دمکین به کورتی:

خوراکی به پیت

زور گرنگه مندالان باشترین بلیغی خوراکی به پیت بخون که بویان دابین دمهاری. بؤ لعموی باش گمشه بکمن و و هیچ نمخوشی بکلیان تووشی نمبئی.

باشترین خوراک بؤ مندالان له هر چمشنه تممنیک لاشمن:

■ لسن مانگی بکمی تممنیان. شیری دایک، و هیچ زیاترنا. به لام له حلقی که دایک نموانی شیر بدات تممنیان ل ۱۲۱ دمهاری شمدان به شووشه بکه.

■ له ۳ مانگی تا ۱۲ مانگی. شیری دایک بمریره خوراکی به پیتی تری بؤ زیاد بکری وک فاصولای هراوه هیلکه و گوشت و میوه سموزه کولاو و دانمویله.

■ باش تیهر کردنی سالی یکم. بنویسته هر زمی کمرسه‌ی ثیا بی پلریده‌ی بنیاد نلموه‌ی لش و پراستنی بدات. و به تایبیتی. شیر و شرممعی و هیلکه و مریشک و ملی و گوشت‌ممنی و دانمویله و میوه و سموزه. هر موما بنویسته نم خوراکنه لککل خوراکی تری بی وزه وک برنج و گمن و پنتاقو گمنه شلمی پارسنگ بکری.

■ گرنگه که باشنیر و نمواترین خوراک بلدی به مندالان

پلاک و خلونښی

مندالان لمش ساغ دمن که لمشيان و مالموميان و گوندنيان و گمره کيان خلونښ يښ . پهمروى رنځپايه کاني پلاک و خلونښ بکه له له پرگه ۱۲ شى کړاومتموه . مندالان فېرى نمونه بکه که پهمروى بکمن (پاښمند بڼ پټوه ، وگرنگيتى و بڼيان روون کمرهوه نصلته گرنگرين رنځپايين

- پهمروم مندالان بشو و جله کانيان بگوره .
- مندالان فېرى نمونه بکه که له خمو هملښن به پاتيان وپهائى پسايى کړدى و پټش خواردن يا دمس به خوار دمنوه دان دمس کانيان بشون
- نلو دمس دروست بکه ، و مندالان فېرى به نلر هينانې بکه .
- رى به مندالان دمه به يښ خلوس هاتوو چو بکمن . پټلاو پان بڼ داين که .
- مندالان فېرى خلونښ کړدتمويى ددانيان بکه ، و شيرين و پکيت و شربتمى زوړيان معددى .
- نوځانه کاني (نښه کاني) دمسيان پلش بکه
- مهيځله نم منداله نمخوشانه يا نموتى تووشى کړخميرون ، يا تووشى گرووى يا نمسې نمخوشى فلرچکى پښت بوون له گډل هې تردا بنوون و مهيځله جل و خلولى خملکى تر به کلو بهين .
- بپهله همولده بڼ چلوه سمرى کړدى مندالانې تووش بووى گرووى يا که رووى پښت يا کرمى بڼخوله يا همرو نمخوشى يکى دمرى به هيزى تر .
- رى دمه مندالان پسې بڅمنه دمره نمونه همروما مهيځله سه گډ دم و چلوپان بلونتموه
- نلوى يښ گمرديا کولنځرو نمين بڼ خوار دمنوه به کلى مهيځنه ، نمسې به تاييمى بڼ مندالانې بچروک گرنگه .

نه مه بېکار بښنه

کوتاندن (فلکسين)



کوتاند مندالان که گډل نمخوشى مندال ترسناک وک کوکه رمت و ومنت و دمره کزيان و نيفلجى مندالان سپړنه و سيل دپهاريزى نلوله زوړ ترين نمخوشى په کموشنه کان بوو له پشورودا به لام کوتان نم نمخوشى پى له نلو برد جا نښتا هېچ پيوسته کى وا نه ملوه که نمرو دزى بکوتري .

پيوسته مندال گډل جوړه کاني کوتان له مانگه کاني نمول نمعنې ومريگرى وک له ل ۱۴۷ دپاره . و پيوسته کوتان دز نيفلجى مندالان دمس يښ بکات که مندال گمېشه دوو مانگى نمعنې چونکه مندال نه گمر تووش بووى بم نمخوشى په له په کم سال دا بهرزه .

گرنگه : بو داينې کړدى خو پراستى نموو ، سيانه دBT (وفاق و کوکړه رمت دمره کزيان) له گډل فلکسيني نيفلجى مندالان هم مانگه و نيوى جارى بو سى جارى بلدى همروما پيوسته پاش سال کوتانده که دووباره بکريتموه . کوتاني داپک دز دمره کزيان له کاني نلوس بوون دا منداله کى دپهاريزى لم نمخوشى په (نمسا ل ۲۵۰) .

دلڼيا به لموى که منداله کانت همرو کوتانه پيوسته کاني ومريگرتوه

دووباره کردنموی خشتی کوتان له سالی به کم و دووم :

★ مانگی دووم : نیفلجی و سانی (و مناق کز کمرش دمره کوتان) بهشی به کم.

★ مانگی سیم و نیو : نیفلجی و سانی - بهشی دووم.

★ مانگی پنجم : نیفلجی و سانی - بهشی سیم.

★ سالی به کم : BCG (سجل).

★ مانگی باز مهمم سروژه.

☆ سالی و نیوی : دووباره کردنموی نیفلجی و سانی

گشتمکردنی مندالان و ، ریکا بهرمو تهنروستی.

مندالی لهش ساغ بهمنقوری گشه دمکات لهکمر خوراکي بهبیت و لهواو بی و نمقوئی بهشی جاشلی هموو
ملکی زید دمکات

لهو مندالهی که بهش گشه دمکات لهو مندالیکی سلفه.

لهکمر زید کردنی کیش مندالی کمن لهسالی تر بوو له مندالانی تر یا هر هیچ کیش زیدی نمکرد. یا
بهرمو کیمی دهموو لهه لهو دمکیمنی که لهی نمقوشه. و لهوانیه هوکی لهو بی که منداله که
خوراکي لهوا و بهبیت و مرنگری یا تووشی نمقوئی دمی ترسنگ بووه یا هر بهو کیمنی هیه.

بو لهومی دلینا بین له لهی سالی مندال و لهومی که خوراکي به پینی لهواو دمقوات بهیوسه هموو
ملکی کیش برانین و ببینین لایا بهمنیویمکی سروشتی زید دمکات لهکمر هموو ملکی کیممان لهسر .
تمقوئی گشهی بروست، نومار کرد لهوا دملوین شینولزی گشه کرین و سه لامی دیاری کیمین.

له لاهرمی داهلودا لیستی کوتان، و گشهی بروست دیمینی دمکری لهم رفته بهبیرین و نویسقی ن
لهلهمکیمین. هر و ما دمکری نویسقی وک لهو له بنکه تهنروستی کمن و دمس بینین.

زور گرنگه بو هموو (نی که له وحیمکی گشهی بروست. ی بی بی بو هر مندالیکی که تمقوین

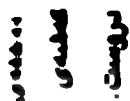
له پنج سالی کملره. و لهکمر له نزدیک ماق خیزانمکوه بنکهی تهنروستی ن بوو. لهوا لهسر دا یکه هموو

ملکی جاری مندالمانی بیاله لهو بنکبه بو رانینی کیمیان و دلینا بوون له تهنروستیان. وه دمکری

کارگهری تهنروستی یاریدی دایه بدات بو نیکیمیمنی لهم لایحهیه و چونی یعنی نیکه بهشتی.



بوو پارسنتی لهم طموحهی گشهی بروست،
بیخیره نیاونیکهوه بهم شینویه.



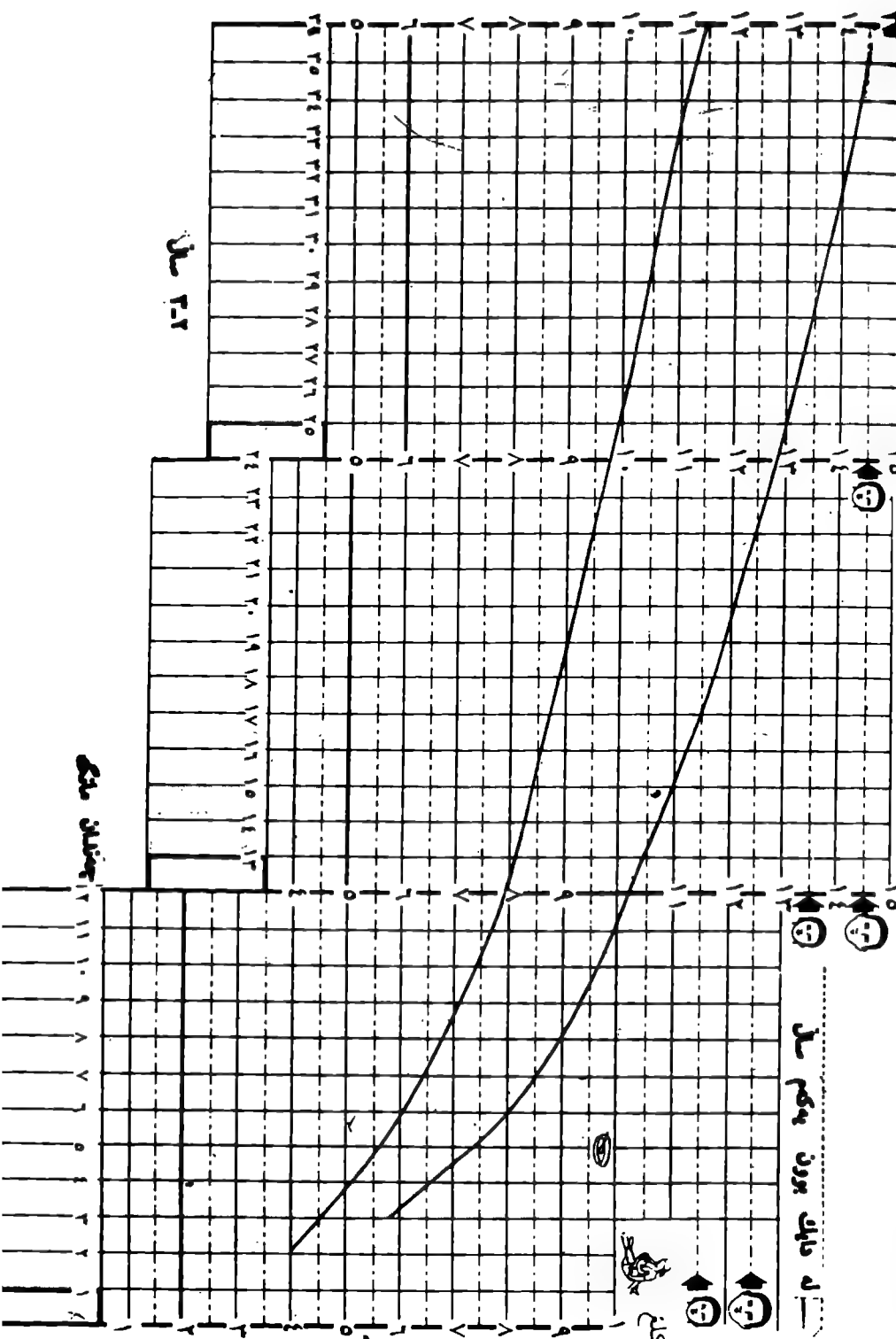
تائی می مندرل
منیروی له دیلهک هیون
دیلمندگه) عیده (پرتکی لاندروستی)
دایمندی خیلان

منیروی دیکتم مسلمان
عزلی تازده له دیلهک یو

نیموری مندرل

[illegible]

مركبى اېلېمېنت پېلېسى تېپىش دەست



۳-۲

تېپىش دەست

چون لهو حه

گهتهه پرووست

بهکار دینی؟

یمکم:

ملکهکلی سال له

لهو لایه

بهووکانه کی له

خوارووی لهوکه

ومن بنووسه.

ودس به مووسین لهو

ملکه بکه که

مندالکی لیا له دایک

بووه.

مووم:

منداله که بکشی. وای دانی که منداله که له دایک بوو.

لههیره وختمان نیستا له (لوغسٹوس)ین وکشی بیووبه ۶

کلم

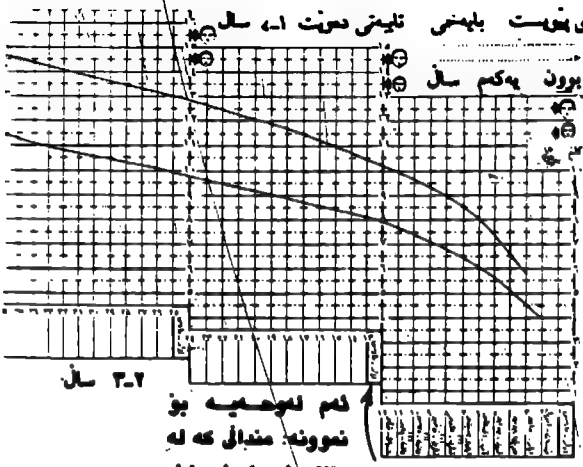
سودم:

تسلای لهوکه بکه

کیلز غرامهکن له لای لهوکه ستوونیکوه نووسراون

تسلای (ماره کیلز غرامهکن که بکشی مندالکین (لغوش ۶ کلم

له لهم نمونه دا).



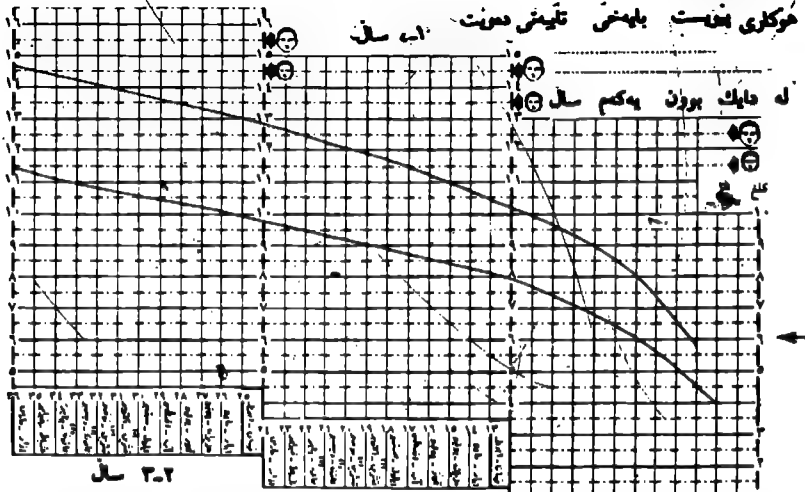
سال ۳۰۷

لهم لهوکه بو

نمونه: مندال که له

ملکی شویات له دایک

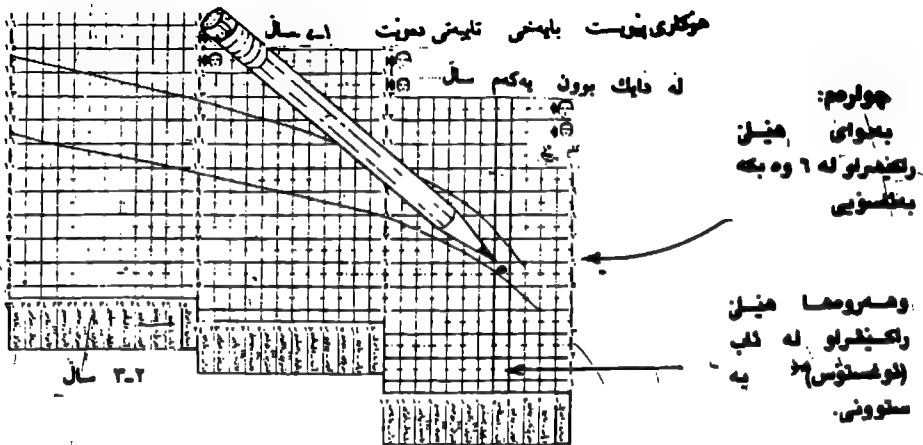
بووه دمریفات.



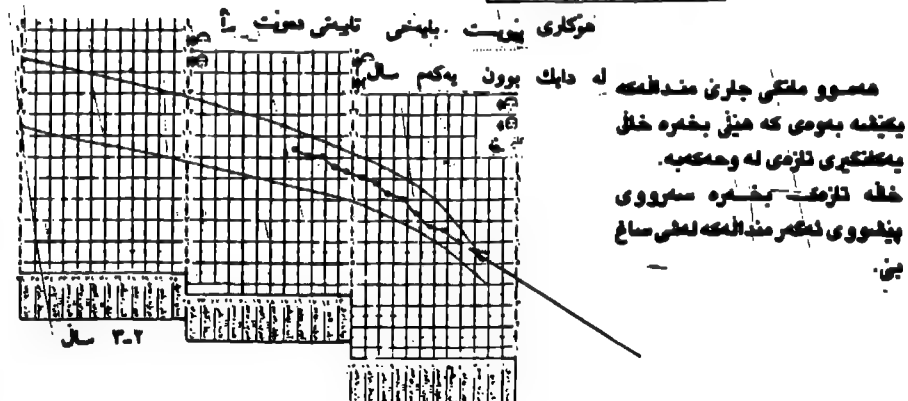
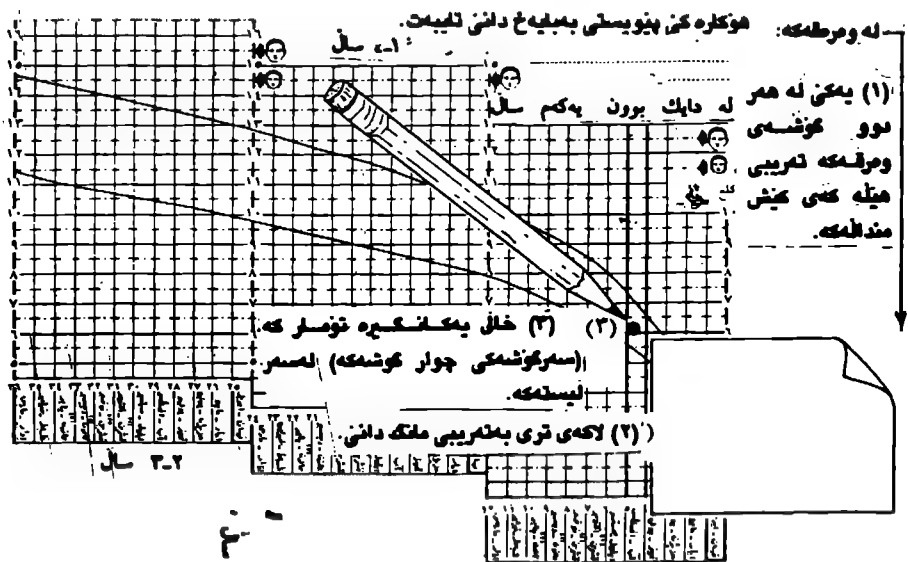
سال ۳۰۲

پاشان تسلای ملکی نیستا بکه له خوارووی لهوکه لهم

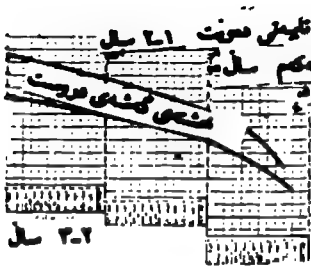
نمونیکمل ملکی (لوغسٹوس)ه له سال یمکم.



زور ئاسانه سوینی دانسی خالی یهکلکری دهرود هیلکه دابیری ئهکر گوشه لایه بکه

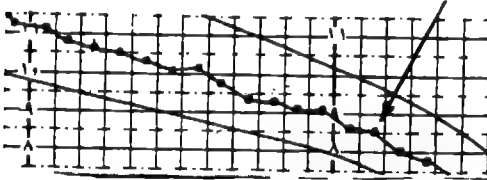


مردگی پوست



چون تمخه‌ی گمسه‌ی پروست، دمخوینیکوه. پهمنی

دوو مېله رطوبته‌ی که لارن لاسر تمخه‌ی
سنووری ریکای لای سلفین که پنیوخته کیلی
مندالته په‌ی مویکا.
ولس مېله‌ی که خله‌ی کن بیه‌ی دجاسیتکوه و مینما
بو گمسه‌ی کیلی مندالته دمکات له مینیکوه بوی
تر وله سلفیکوه بوی سلفیکی تر.



مېله خال خال کرلوه که دمخوینه نیوان دوو
مېله چمونه‌ی که (چمونه‌ی که مندال لای
ساغ بی. له بیر لیم هویچه لیم بولوی نیوان
دوو مېله خال ترا (ریکای بیره و تمخروستی).

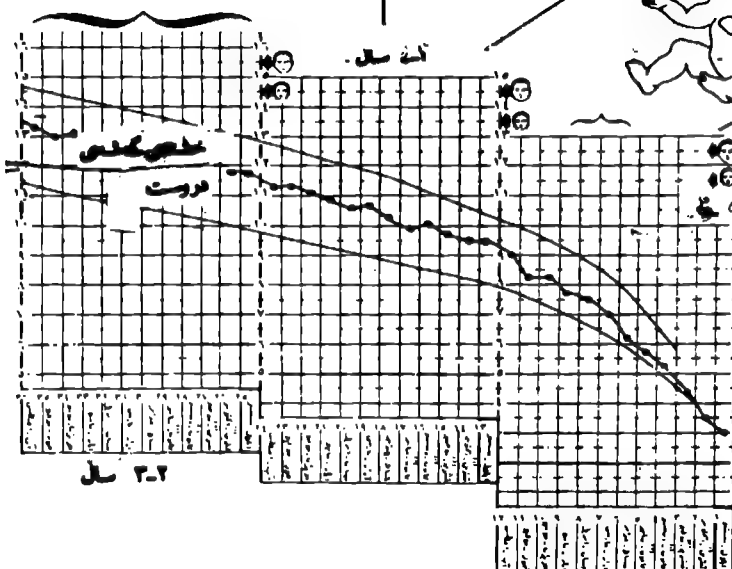
لکسر مېله خال خال کرلوه که به ریکای مینکانه بیه‌ی دوو و مینکانه لکستی دوو چمونه‌ی مینکانه لکسته
نیوان لکستی تمخروستی مندالته‌ی.

مندالی لکس ساغ کی خوراکي تمولو و میده‌ی گری دست به دانستن وری کردن و که کردن دکات
که گشته تم تمینه.



نمونه‌ی تمخه‌ی
مندالکی گمسه
ساغ و خوراکي باش.

بیم بولوی
دلمنشن
۸-۶ مینک



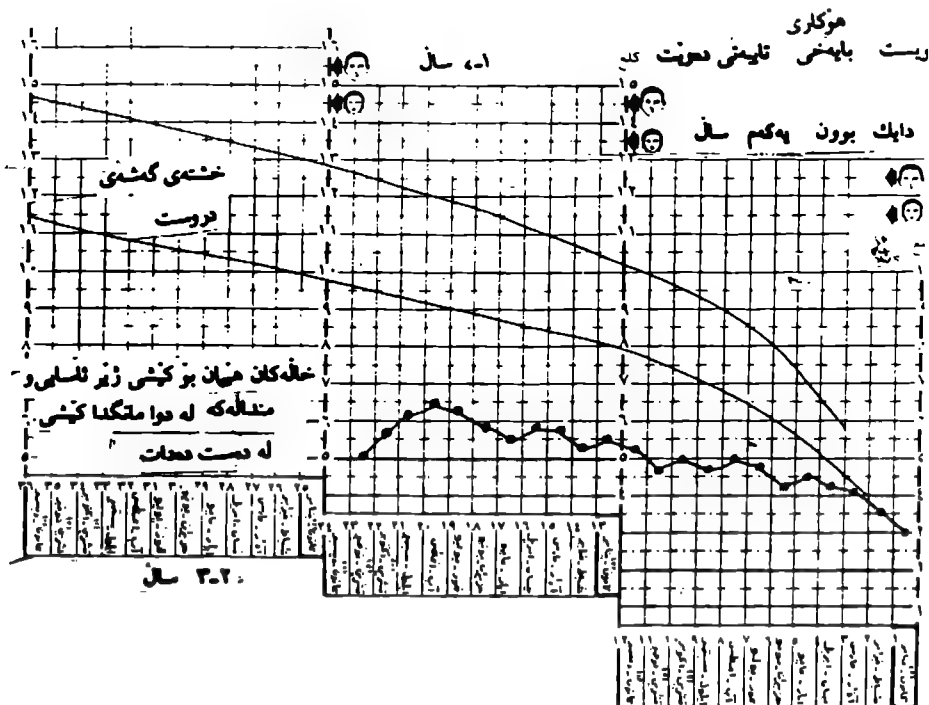
که مندال
خوراکي باش بی،
لیم ساگنسی به
نگویری زیاد
دکات و خاله‌ی کان
ژوز جاب دکونه
نیوان میده‌ی لیم
میلانی که سفود
بو (ریکا بیره و
تمخروستی)
دلمنشن.

تختی مندالی نمغوشی بعد خوراك ونگ لم شهوبه‌ی خواروه دمنی تماشا نمو هیله خال خالی که نیشانیه بر کیش زیر هیله‌کشی گمشه‌ی دوستیه. همدوما هیله خال حال گراوه ناریکه و روز به‌روزه مایی. نمیشانه به لمر به‌و خراپه چوونی نمغوشی مندالی.

سروبه‌ی نمغوشی مندالیکی به‌و خوراکی که

کیش له زیر سروشی به‌و به‌نیسه‌ت

(به‌گویره‌ی نمغوشی).



نمو مندالی لمره‌ی له تختیه‌ی سروبه‌ی همچن نمو مندالیکی کیش لمروشی کستره. لمرته‌ی هوی له‌ی کسی نمو خوراکی به‌نیسه‌که پان نمغوشی به‌کی دریمخلین (کون کره) ی ونگ سیل یا لمرزوتا یا همدوو هوکی همین به‌که‌ی. نمین بهم بلیت منداآله‌ی بلترین خوراك بلدی. ونگهر بکری بیته لای پزیشکی یا کلرگری نمغوشی بو چلوسر کردنی ویلخ دان به خوراکی تا‌کو تختی گمشه‌کی ده‌گویری و هیان بو زیلا بوونی کیشی ده‌کلت ونگ‌ک بو‌نموه له گمشه‌ی سروشی به‌گویره‌ی نمغوشی.

له مانگی مېچکه
همسې، دایکې لمره
گرنگې خورلکې پې داسې
پوو. کښې بمره و زید
پوون چوو پېسکه له
دووم سال دا گرایږه
رنگای تندروستې.

خورلکې پلار



له مانگی دجېسې.
نوونې سک چوونې
رېژ خایم پوو وکښې
دسې بدابېزین کرد.
لوتزو نمفونې پوو.

سک چوون



کښې له
مست دان

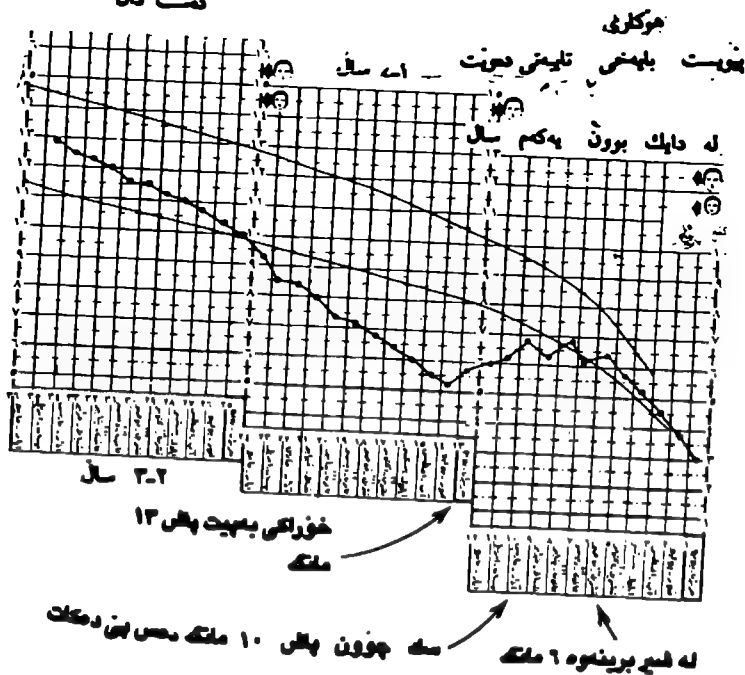
له مانگی شلمېسې
دا پوو، که دایکې
جارتکې تر لکوس
پووه و له شېداسې
وستلیوه و خورلکې
سرمیکسکې پرنج
وکنم شې پوو که له
گرنگې وستلیوه.

شېری ماسکې



تندروستې لمر
مندله پلار پوو وکښې
له شلمې مانگی لمره ل
تصنې زیدې دمکړد
چونکه دایکې شېری
ددا پېری.

پلار خورلکې



تهخته کمشې دوست و زور گرنگه، چونکه پلرېمې دایکان دعات بوزاتېنې لمر کلتېمې که
مندله کلتیان پېوسیان به رېژې گموره تر له خوراکه بېمېت کان و چلوږې تلیت همې، همرېمې
پلرېمې دعات که له دیولې تندروستې کلرودکېن بوزتگېشتن له پېوسې پکې مندال.
همرېمې پلرېمې دایکېش دعات بوزاتېنې کاتکې پلار بوزتگېشتنې

بیا چوونوموی گرتکفتنی مندالان:

که له برگمکفتنی تردا باس کران.

هغه لوی نمغولیفکتنی له برگمکفتنی تردا ډی کرانومو مندالانیش تووش دمکمن و بمکورتی بلسی همدی لوی گرتکفتنی که به زوری روو دمکمن دمکمن. و بو لوموی زانباری زیاتر (دخس بینځ) بو لاپراندهی کهپیو منجران به هر یکمیلانومو هغه بهجورومو.

بو چلو دیری گرتنی طبیعت به گرتکفتنی لوی منډاله تازه له دایه بووانه بهجورومو به ل ۲۷۰ - ۲۷۵ دا. له بیت بی: بو نمغولنی لواننجه له مندالان به خرابی بمرمو خرابیچنی جا لوی نمغولنی بهی که چمند روژی یا چمند هفتیمکتنی بوین بو لوموی زین به پنگه یشتوویک بکیمینی ډی منډال له چمند سمپلنکا بکوزی. جا له هر لومپیو یسته لکداري نیشاندکفتنی نمغولنی بی بهطمو یکسمر بایمفی بی بدمی.

مندالان و بعد خوراکي

کمان له مندالان دایبان له دس بعد خوراکي هغه چونکه ریژمی لولو نلخون. ویمپنکی تر لوان دایبان چونکه کمان کمرسمی نمغولنی دمغون وک نن و برنج وخوراکي تر که یاریدمی بنیاستنومو ډی پراسکتی له شیان ندات (وک شپو هیلکه وگوش و فاصولیا وسوزه) تا زانباری لولو دمرلومی خوراکي منډال وه دس بیښی به برگه یلزه هم دا بهجورومو بهتلیعت ل ۱۲۲. و دمرلومی خوراک دان به منډال تسالال ۱۲۲.۱۲۱ بکه.

لوم دوو منډاله دایبان له بعد خوراکي به.

حلقنی ترسنگ

● شپومی خمبرلر

● له (زیر کینشی سروشتی
(به لام لواننجه کینش بو
موصیعت زیک بکات به بوونی
ډلوسنومو.

● پطلی تروک رمتک
● تونیل همدانی پینست
● یا زلمی کرلوه
● ډلوسنی بی کان



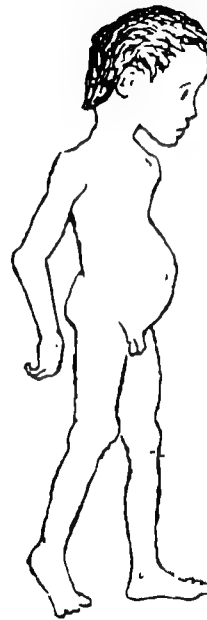
حلقنی خراب

● لعی بهووک

● کینشی (زیر سروشتی

● سکی کوره

● پووکنوموی دصت
ولاکمن.



لعموانیه بدم خوراکی ببینه هوی که ئی گرفت له مندالان دا ههندیکیان ئی بلس دمکین.

حلقه نسووه کەکان

حەنە نەرسە کەکان

- گەشە ئی تەمەل (خو)
- سەن ئوسان
- لەشی باریک
- ئازمەزووی خوارینی کەم
- کەم چالاک
- سەبی هەلەکران (کەم خوین)
- ئازمەزووی خوارینی بێس (کەم خوین)
- بەزەم بوونی گۆشەکانی دەم
- هەلامەت و هەموکەرنی ئێر بەک لعموانیە
- شەو کۆیری
- زیاد بوونی کەم له کیش یا هەر نەبوونی.
- ئاوسانی هەردوو یی (جار جاره رووش).
- خوین نیا زاین و زامی گراومو نوێز هەلەم.
- مووی مەرە یا مەرەلۆم بێن
- ئاوه روو بەبوونی پێکەنین زیاری.
- زامی ناو دە
- حاوی له بیر کردەموو زیرەکی.
- چاوانی ووشک.
- کۆرەر بوون (ل ۲۲۶)

بەراورد له ئێوان هەردوو... بەس بەد خوراکی دەبینی (مەراسەس و گواشیرکۆن) و هۆکانی روودانێان خواراستی لێان له لایەر ۱۱۲ شی کراوه...
گە ئی جار نیشانەکانی بەد خوراکی پاش نەخۆشی بەکی توند وەک سەرۆزه و سەك جەوون دەبینی مندالی نەخۆش یەقەزه له نەخۆش. هەلساو پرسی خوراکی به پیت هەبە زیاتر له مندالی دروست.

رێ له بەد خوراکی بگرمو چارەسەری بەکە به لێدانی مندالە کەم ریزە ئی تەواو له که رەسە که باریەدی
بێد سەو و یاراستی لەشی دەدات وەک شیر و هەلکە و ماسی و گۆشت و دانەمۆزله و سەو و مێو.

سەك جەوون و دیزانتری (زەحیری)

بو زانیاری فراوانتر بەل ۱۵۳ - ۱۶۰ بچوو.
توندترین نەرسەك (مەنەسی) که مندالی سەك جەو توشی دەمە به نایەتی ئەگەر مەنەسی یوو و شانەموی له گەل ووشك بوونەو (یا گەز بوونەو) یا کەم بوونی ئاری لەشی) شرووی دزی ووشك بوونەو بەدەری (۱۵۲ل) ئەگەر مندالە که شیرە خۆره بوو ئەوا بەرەمەم بە له شیر پێ دانی بەلام بە ترنگە (وون) جگەله شرووی دزی ووشك بوونەو
مەنەسی که ئێر لەسەر مندالان به هزی سەك جەوونەو بەد خوراکی به. خوراکی بەهت بەد به مندالە که هەر که توانی بخواه.

تا (بەرز بوونەو مەگرمی) تەماشال ۷۵.



لعموانیه بەرز بوونەو ئالە مندالان دا (ل ۳۹ پەلی سەدی بەرێن) ببینه هوی (کەشکە) یا فەوتنی له مێشک دا. یۆ ئەوێ تەکه به خەڵی دابەزینی جەل مندالەکه داگە نه و بپخەرە ئۆی سەرپەوه یا کەرمی ئۆی سەرپەوه سەر لەشی.
هەروەها ئەسبەتەمۆزەن یا ئەسپەرن به زەمی گۆنجلوی بەدەری (تەماشال ۳۶۵)
وگە ئی شەمەنی بەدەری.

گمشكه (ق) - كرژ بوننموه - هاژان (تعامشا ل ۱۷۸).



له گرنگترین هوکلی گمشكه پا ق له منډالان دا.
بهرز بوننموه تا ووشك بوننموه نمخوشی قو هموکردنی پرمده
میشكه نه گمر تاگی بهرز برو هملده خیرا دایمزینی (کمی کمینموه)
(۷۶ل).

چلوډیری نیشته کاتی ووشك بوننموه بکه (۱۵۱ل)، و چلوډیری
هموکردنی پرمده میښك بکه (۱۸۵ل) زور جارش شو گمشكه بهی
که لښاکلو روودعات وتای له گمډل نی په دمیته هوی ق (۱۷۸ل) و
بتایمینی نه گمر منډاله که له نیوان ق یمک و ق په کی تر باش دیار بوو.

به لأم لوانمپه دمرده کزیان بیته هوی گمشكه یا رفق بوونی ماسوولده کان که له چمتا گمپه دمس یی دهکات و پاشان
بو همورو لمش دهگوزرینموه (۱۸۲ل).

هموکردنی پرمده میښك تعامشا ل ۱۸۵



لوانمپه شم نمخوشی په دیاردمپه کی لاهو کی سپروژه یا هموکردنی تونسی تر یی. دهکری
نوشی شو منډال و دایکاته یی که سیل سنگیان همپه به هموکردنی پرمده میښکی سیل
بیی. لوانمپه منډال زور نمخوش و که سمری بهرودواوه دمنوشنیموه کاتی پال دهکوی و
مل رفق دمی بزمحضمت دمنوشنیموه بهرپه پشموه و نمودی که لمشی بهشوپمپه کی نمینرلو
دهلژی نوشی هموکردنی پرمده میښك بووین.
کم خونینی (نه نیمیا) تعامشا ل ۱۲۵).

نیشانه بلوه کاتی له منډالان دا:

● سپی هلمگبران و رمنگ زمری، بتایمینی نلوموی پیلوه کاتی چلوو پروک و
نوخانه کان

● یی هیزی لمش و خیرا ماتندوویرون

● نلومووی پیی خواردن

هوگشتی په کان:

■ کمی نلسن له خوراک (۱۲۵ل).

■ هموکردنی ریخولوی دویز خایین (۱۴۵ل).

■ نوشی بوونی به کرمی هملوی (۱۴۲ل).

■ لمزرو تا (۱۸۶ل).

خوپلاستن - چارمسر:

★ خواردنی خوراکی پر نلسن وک هلمگه و گوشت و فاسولیا و نوك و سوزمی سوز

★ چارمسری هوکاتی کم خونینی بکه. یعنی خلوسی هاتو چو مه که نه گمر کرمی هملوی ل زود بلو بوو.

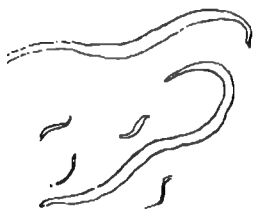
★ نه گمر گرومانت به بوونی کرمی هملوی کرد لوانمپه پزیشك پا کلرگمری تمندروستی پلرمحت بلات بو دلتا بوون له
بوونی بهفمحس کردنی پیلی له زیر میکروسکوب دا (نه گمر گمرای کره که له پیلی فوژدایموه نلوا بهرمری
چارمسری دژ کرمی هملوی بکه (۳۶۳ل).

★ خوی نلسن لمری دمعوه له حالنی زمروری بهر (فیرلس سولمعت ل ۳۷۶).



کرم و میله کانی (مشمخوزه کانی) تری ریخوله (نماشاش ل ۱۴۰)

نه گمر په کانی له نندامانی خیزان تووشی کرم بیوو پیوسته چارمیری هممو نندامانی حیزانه که بکری. و بوری گرتن له پتای کرم لسمر مندانان پیوسته:



★ پمپوکرندی رنهایی به گشی په کانی نایمت به پک و خاوینی بکری (ل ۱۳۳).

★ به کارهینانی نلو دعت

★ هاتوو چونه کردن بهین خلوسی.

★ نمخوزادنی گزشتی کال.

★ خواردموی نلوی کولاو یا بن گمرد.

گرفته کانی پست (نماشاش برگه ی ۱۵)

گعمو ترین گرضی پست که له مندانان دا بلاره نمانان:

● گمرویی (ل ۱۹۹).

● زامه هموکرده کان و ناگه (ل ۲۰۲، ۲۰۱).

● نلو گمل سوتانمو هموکرده کانی کپروو یا قارچک (ل ۲۰۵).

بوری گرتن له گرفته کانی پست پیوسته رمچلوی مرجه کانی پک و خاوینی بکری

(ل ۱۳۳).

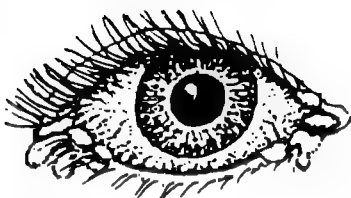
★ بمردهام مندان بشو.

★ سنوو بو منشوولمیا نمسین یا گرووی دانی.

★ رننمدان به تووش بووانی گروو یا نمسین یا سوتانموه یا زلمی هموکرده له گمل

مندانی تر دا بلری بکمن و پیش وخت چارمیریان بک.

هموکرندی سپینه چلو (چاوه پیمه یی په کان) (ل ۲۱۹).



مهره میکی. دزه میکروپ ریژی چولو جلو بکمره نلو پیلوه کانی چاوه

ریژانه (ل ۳۶۵). و ری به مندانان تووش بوو معده بلری بکا یا بضموی

له گمل نموانی تر دا. نه گمر حالمتی مندانان: پاش چمند ریژی چاوه بووه

پیوسته لسمرت سرداتی پزیشک یا کلرگمیری نمدلروستی بکری.

پمپیرو (تلوسلوی په ناوی لی هاته کان) (ل ۱۶۳).

نمو پمپیروی بلره ناوی لووت هلقن ونای سووک و کوخه و گمپوو کرانعموی له گمل. جلو جلمش سک چوون له نوان

مندانان دا بلوه به لام ترستگ نریه.



نم حالمت به وورگرتی نمسین یا نمستلمینوفین (ل ۳۶۵) له گمل ریژی

ناوی نمولو چارمیر ده کری. مندانان که له جیگای خوی بهینلرموه نه گمر حمزی

لی سوو خوراکی پاش و خوارندی موه به زودی یارمشی مندانان دعتن بو

خولادان له پمپیرو هلاکت و به پهل چاپوونموه لیان.

پنسلین و تیراسپلکین و دزه کانی تر به کملک ناپن دژ پمپیرو لووت گیران نه گمر نمخوشتی مندانان که توند تر بوو

له گمل تایی بمرزو تنگه نمفسی ده کری تووشی هموکرندی سی به کان بووین.

(ل ۱۷۱) دزه میکروپه کانی بلری. چلوپیزی هموکرده کانی گوی و گمروو به میکروپ سترنوکوکس بکه (ل ۳۱۰).

نمر گرفته تهنردوستیانهی مندالآن که له برکه کانی تردا چلومسر نه کراون.
نازارو هموگردنه کانی گویی.



هموگردنه کانی گویی بلوه له مندالآن دا. و لموانمبه نم هموگردنهک پاش چمند روزی
له تروش برون به لوت گیران پا له پسیو دمس یی بکلت. و لموانمبه منداله که نای لی یی
و بگری پا نمیشی سمری هملوئی (یخونیش) له همدنی جلش دا کیم له گویی
و دمرده کمری وله وانمبه له همدنی حالت دا له لاکسی هموگردنی گویی مندالانی بچووک
سک بچوون دروست یی. لمبر نموه نه گمر مندال تروشی سک چوون و تا بوو پیوسه
گویی کانی قهصر کرین.
چارومسر:

★ چارومسر گردنی هموگردنی گویی پیش وخت گرنگه. دژه میکرونی وک پمسلین (ل ۳۴۹) پا سولفادایزین (ل ۳۵۴)
به کار یینه بلشر وابه نمسلین به کارین (ل ۳۵۱) بو نمو مندالانی که نه گمشوونمته پنج سالی نهمیان.
همروها نسهرین پا نمسلینوفین بو کم گردنموی نزارو به کار یینه.
★ هموریاپی نموه به لژکیمک گویی له کیم و زوخلو خلونیش کمریو قرول مپنمهره نلو گوییوه. همروها لوکه و شتی
تر لملو گویی جی مپنمه.
★ پیوسته لمسر نمو مندالانی که زوخلو له گویان دنی بیرکی خو بشون. بممرجی لوکهی له فلزطین نوفم کراو
سکمه گویی یاتموه له کانی خو شونیموه کمد.

خوباراستن:

★ مندال فیری نموه بکه لوونی خوبان برون له کانی تروش برونیان به پسیو نک هنگه کمن.
★ مندال به شروشه شیر معد کاتی له سریش پال کومین چونکه لموانمبه شیره که بهرینه کورنی گویی و بیته هوی
هموگردنی گویی.
★ که لوونی مندال دملوسی به کلم قهترهی خوی ولوک بکمره لوونموه و کلمه که راکیشه وک له ل ۱۶۸ دیاره.
هموگردنی بوری گویی تونیل گویی

دهکری بپراکشاتی گویی بهشینهی هموگردنی بوری گویت بو دمرکمری. نه گمر کسه که نازاری بوو نموه نیشانهی
هموگردنه جا قهترهی نلوی نیکمل بهسره وژی سی پا چوار جار بکمره گویی کموه (کموچکی سرکه له گدل کموچکی
نلوی کولای).

نه گمر تا پا کیم دمرکمرت نموا دژه میکروبیه کان به کار یینه.

نازاری قورگ و هموگردنی لموزمتین

روزجلو نم گرفته به لوت گیرانی ناسای دمس یی دهکات. و لموانمبه گمروو
سور هملگمری و له کانی قروت دان دا و نازاری منداله که بدات. و لموانمبه
نالوه کانگمرورس (همووزینی لپفلوی وک دوو گری له همروو لای گمروو
بیلر).

و بیته هوی نیش و کیم. و لموانمبه تاکه ی بگانه ۴۰ پلهی صدی.

چارومسر:

★ خوباوکی شلین له دمت و مرده (کموچکی بچووک خوی له پرداخ
نلوا).

★ نسهرین پا نمسلینوفین بو کم گردنموی نزارو که و مرگه.

★ نه گمر له ناکلو نزار و ناکه رووی دا پا لمسی روز زیاتر بهرهمام بوو نملشای لاپهری داهاتوو بکه.

نلزاره کاتی گمروو و مه ترسی تای روماتیزمه (روماتیزمی دلی).

له کاتی تووش بوون به پسیوی ناسایی که کزانموی گمرووی له گه لدا یی و مرگرتی دژ، میکروبیه کان به کملک نایست. نم حالته به نهمیرین و خو پلواک لعمم و مردان چارمسر بکه. به لام بابته هیوکردنی گمرووی تر که میکروبی ستریتوکوک کاس دمیته هوی (خره گرتی گری کان و تمزیحیه کان).

پیوسته به پسنلین چارمسر بکری. و نم هیوکردنه ناسایی به زور جلا له مندالان و همزه کاراندا پلاو دمیته: له ناکلو بهشیوی نلزاریگی تیر له گمروو دمس یی دهکات و تای له گه ل دا دمیتم بهی نهمه هیچ نشانه یه کی پسیو. کوکوی له گه ل داین. و لوانیه گمروو و نلواکان به پلمه کی گمروه سور هملگه این، همروها روزه لیمفلویه کان و چه ناگه دهناوسنی و دمیته هوی همدنی نیش.

پسنلین به کار یینه (ل ۳۴۹) بو دعوژ. نه گم پسنلین له سمرخای تووش بوونه کوه به کار هات نوا له گمری تووش بوونی تای روماتیزم کم دهکاتمه. و پیوسته منداله تووش بووه که به ستریتوکوکاس له کاتی خواردن و خمونی ح بکریتموه بو نهمی پتاکه نه گوزریموه بو خه لکاتی تر.

تای روما تیزمه (روماتیزمی دلی).

نمخوشی به که تووشی مندالان و همزه کاران دیت. زور جلا پاش تووش بوون به هیوکردنی گمروو به میکرو ستریتوکوکاس دمس یی دهکات (خره تمزیحیه کان) له ملوی نیوان هخته پک و سن هخته دا (تماشا پرگی پشورک نشانه سهره که کان (زور جلا سی یا چوار لم نشانه هه ن).

- تای بمرز (تا)
- نلزاری جرمه که کان به تایه یی له مچه که کان و پاژنه کان، و نلزاره که له پاشان ده گوزریموه بو نمز نوکان و نایشه کان و جرمه کان دهناوسن. و زور جلا گزم داین یا دیش و یا سور هملقه گمزن.
- پهدا بوونی هلی سوودی پچلو پنج یا گری له زور پسته مه.

- له حالته زور تر سکه کان ملتوو بوون یی زمویری نم
- نمخوش دمره گمروو لوانیه دای له دمس ننگه چمر یی و همدنی جلا له دمس نلزاری دلی.



چارمسر:

نه گمروا گومان ده که ی که تووش بووی پیوسته بگمزنموه بولای پزیشک یا کارگمری تعندروستی لیرها مفرسی. به دل گمستن هه.

* نهمیرین به ریمه کی گمروه به کار یینه (ل ۳۶۵) جا نمو منداله ی که نممینی دواژده سالانه دعتوانی دوو یا سر سه عهیلر ۳۰۰ ملگ ی رژی شمش جلا بخوات. خواردنی نم چه بانه له گه ل شیر یا کار پوناتی سو دادا بوری گرتی. نلزاریکی گمه دمی. و نه گمرو گمشت له زرنگانموی گوی بوو نوا ریموی کمتر له نهمیرین و مرگرو.

* حمی پسنلین عهیلر ۴۰۰ ههزار و محه رژی جوار جلا بو ملوی دعوژ به کار یینه (تماشا ل ۳۴۹).

خوپلاستن:

* بوری گرتن له تای روماتیزمه پیوسته چارمسر هیوکردنی سه بنوکوکاس له گمروو پش وخت بکری. به پسنلین بو ملوی دعوژ.

* بوری گرتن له هاتنموی تای روماتیزمه و همرته کردنی له دل به بوقسانی پیوسته منداله تووش بووه که چارمسر. له پشدا به پسنلین بمرکی یا همرمانگی دمرزیک پسنلین بو هموو باقی زیانی له پسنلین بتراتین و مرگرتی. ریمه پکاتی پزیشک یا کارگمری نه مفروسی بکه.

نمخوشی په درمی په کانی مندالان

نلوله ی نار (سووکه خووریکه)

نم نمخوشی په لایروسی په پاش دوو هفته پاش له نیکل بوونی مندال له گمل مندالیکي تر کخنوشی بوونی دمی
پن ده کلت.



نیکه
نیکه
پله



نیشانه کان

لسمرتلوه گمل پملی بچوکی سوو درده کموی و که ده گوزین بمره نوقله با زیکه
که ده گرنهوه (دم دهمنهوه) و شونموار جی دینل زور جلا لسمر لشموه دمی یی
ده کلت و پشان لسمر لاته کان و بله کان و دم و چلو. و لموانیه نم په له و برنانه
و پوقلا له هسان کلت دا درده کموز. نم حالته بمره برونهوه کی سووکی نای
له گملداپه.

چارصمر:

☆ هموکرنه که پاش هخته پک نامین. روزانه به نلوی گرم و صابون بیشو و بوکم کردنوه خاشارته که پارچه قوماشی
نمر به نلوی سرد به گلرینه. پیوسته نیشوک پاش بکری. نه گمر برینه کان همویان کرد نموا مرممنی له دزه کان
بخمرصمری پا جیشین لایرویت.

سیروزه



نم هموکرنه لایروسی په تونده ترساکه، بتاییمتی لمو مندالته ی که دادیان
لحمس بد خوراکی همه پا نموانه ی تروشی سیل سی په کان دمن تروشی بوونی
سیروزه پاش ده روز نیمر بوون له نیکه لایروونی له گمل مندالیکي تری تروشی
بوو بمر نمخوشی په روودحات. و زور جلا به نیشانه گمل دمی پن ده کلت که
له نیشانه کانی همسوو لووت گیران له گمل تا و نلوی لووتنهواتن و چلو سوو
بوون و کرانهوه کوکه بچن.

پاش روزی با دوو روز له نلو دم پملی سی وک دمنکه خوی درده کموی
پاش روزی با دوو روز پله لمپت گوئی و مل درده چن په کم جلا و پشان
لسمر دم و چلوو لمش و له کوتلی دا له دمی و لاق. حالتمی منداله که پاش
درکهومتی نم په لانه بلمتر دمی. پله که تا نریکی پنچ روز دیاره.

چارصمر:

☆ پیوسته مندال لجن دا بمینمونه و شلممنی و خوراکی پمیت زور بخوات. له حالتمی نمو منداله ی که ناتوانی
شیری دایکی بمزی، شیری به کموچک بدمری (نماشال ۱۲۱).

☆ بو چارصمرکردنی تلو نلمحمنی نمسهرین یا نمسینیزوفین بده منداله که.

☆ له حالتمی رووداتی نیش له گوئی کان دزه میکروبیه کان به گلرینه (ل ۳۴۹).

☆ نه گمر نیشانه کانی هموکرنی سی په کان یا هموکرنی پردمی مینک درکهومت یا نیشی توند له گوئی یا گنده رووی دا
پله که بو داوای پلریدمی پزیشکی بک.

کۆکه رمشه :



کۆکه رمشه زۆر جبار پاش ههفته به پا دوو ههفته له نیکه لآو بوونی مندال
ه مندالیکه تری تروش بوو دهرده کمری زۆر جبار وک پسیو له گهل تا و
توی لوت و کوخه دمس یی ده کلت .

پاش نزیکه ی دوو ههفته کۆکه به کی نونه دمس یی ده کلت و منداله که
خیرا چهند جباری بهین ههتله دان ده کۆکن تا دهرشینه و بهلفه میکی لیبج
دهرده کلت و ههوا چهته سی به کانی و ههتله میکی بهرز ههتله کیش (ووک)
توله کلهشین له کاتی کۆکینه کدا لهوانه یی نۆ نۆکه کانی شین ههتله میکی
به هزی نه بوونی ههواوه . پاش توله کردنه لهوانه یی منداله که برشینه
منداله که له نۆوان کۆکینه کان دا تاراده کت بهتله روستی پاش دباره .

کۆکه رمشه زۆر جبار سن مانگ به زیاتر ده سینتهوه .

کۆکه رمشه ترسناکه به تاییه یی له مندالان دا که نهه نیان له سالی کستره ولهمبر نهوه پیوست پاش نهوه یگنه تهر
نهمنه بکوترین . به لآم مندالانی زۆر بهجواک نیشانه ههرمه که کاتیان لی دهر ناکموی و له بهرز نهوه زۆر قورسه دلنیا
بوون لهوه یی که توشی بوون یا نا . به لآم نهگهر منداله که توشی کۆخه و تلوسان بوو له چاره کاتی له کاتی کۆکه رمشه
له ههوس کان زۆر بوو ، پیوست به بهله (به کسم) چارمه مری بهکی دزی کۆکه رمشه
چارمه مری :

★ نۆز تر و سله سین (۳۵۲ل) یا سیراسا بکلین (۳۵۳ل) یا نههسلین (۳۵۱ل) له قۆزانی به کسمی تروش بوون پاش
دهرکهوتنی کۆکه به کله یی نه و لهوانه یی به کله هیناتی کلورامفینیکۆل به کهلک یی . به لآم به کله هیناتی ترسناکه .
نهمشال ۳۵۴ل دهرلوی زمی مندالانی بهجواک . زۆر گرنگه مندالانی بهجواک زۆر ۶ مانگه چارمه مری کۆری له دهرکهوتنی
به کسم نیشانه کاتی تروش بوونیان .

★ له حاله یی تروش بوون به کۆکه رمشه لهوانه یی به کله هیناتی فینزلیری تال به کهلک یی (۳۷۳ل) به تاییه یی نهگهر کۆخه
که خهوه له منداله که بزینی یا بیته هزی گمشکه .

★ بو دور و خهست نهوه یی که کردنی کیش یا بعد خوراک یی پیوسته خوراک یی پاش بده یی به مندال و پاش رشتنهوه که به کسم
خوراک یی بده یی .

نهمجمله لآوه که کان .

لهوانه یی خهین بهر بوونی گمش له سینته یی چارمه مری کۆ کمره دروست یی و نهه حالته یی پیوست به ههچ چارمه مری ناکلت
(۲۲۴ل) به لآم نهگهر نیشانه کاتی ههوکردنی سی به کان دهرکهوت (۱۷۱ل) یا ههوکردنی پهردی موشک (۱۸۵ل)
دهرکهوت پیوسته داوای پارینه یی پزیشکی بکۆری .

منداله کانت له کۆکه رمشه پهله یی زۆر یانکوونه واکه که به کسم کۆزانی له مانگی دووم دا بهوگرن .

وهناق



نیشانه کانی نهه نهخوشی به وک پسیو دمس یی ده کلت له گهل بهرز بوونهوه تلو سهرت
و گهروو کۆز نهه . لهوانه یی پهردیه کی زهرد مهیلوه خوله مینی له مینی پشتموه یی گهروو
جبار جبار له له تلو لوت یا له مری لۆ دهرکهوتی .
لهوانه یی مل منداله که بناوسن ههتله یی زۆر بزگن یی .

له گمر گومت کرد له توش بوونی منډال به ملخړه پمپړی ثعانه بکه.

● له ژورونکي جيا پمخړه چيکاو.

● خبرا دلواي پلریدي پزیشکي بکه. لیردا بلیني تاییت دزی ژمهرلوی بوون بو چارصمری ملخړه همپه.

● حسی پمسلین پک حب بلخړه منډاله که عملری ۱۰۰۰۰۰ وحندي روژی سن جلا.

● نلوو خوی شلین له دم وورده.

● با هملي نلو روژی چند جلائی هملي یا پمپردولسی (۱۶۸)

● له گمر خنکان و شپوه بوونی رنگي منډاله که دسی پي کرد همولنه پمده زمرده که له گرووی فری دسی به پارچه نوملش پمچرو پمپنجمتوه.

● مله خړه (ونق) نمخوشی پکي ترسناکه وده کړی ری له روودتی بگیری به کوتلی سانی دنیا به له کوتلی منډاله کانت دژ نیم نمخوشی به.

نیفلیجی منډالان (هموکرډنی موزخی خو لمیشی یا پولی).

نیفلیجی منډالان له نیوان نمر منډالانی که تمه نیان له دوو سال کمتره پلاوه نیم هموکرډنه لاپروسی به وک له هلاکت له گمل نلو رشانمو نازلوی ماسوولکه دسی پي ده کت و لموانپه ثعانه نشتهی تمها پمسیو پي له زور حالت دا. به لام له هنلنی حالت دا بشري لملش تروشی لاوازی یا نیفلیجی دسی و له زور پم کانه کان دا نیفلیجی تروشی پک لاق یا همودو لاقیان دسی. له گمل نیم بوونی کت دا لا نیفلیجی به که بارنک دسی و گمشه پکي سروشی ناکت وک، لاساغه که.

چارصمر:

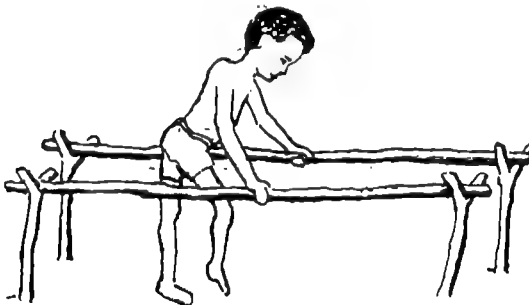
● له گمر توش بوونه که روویدا نوا هیچ دمراتی ناتوانی نیفلیجی به که لادات و دزه کان لیردا به کملک ناهن. به شمهرین یا تمه نیونین یا به کمالاتی شلین خسته سر ماسوولکه به نازاره که، نازاره که کم ده کاتوه.

خو پراستن:

منډاله توش بووه که له هنمپه پکي تاییت له منډالانی تری جيا کمروه لمر دایکه هتر جلائی دسی به منډاله کموه دعات دسه کانی بشوا. به لام باشترین خو پراستن دژ نیفلیجی منډالان کوتاندنه.

دنیا به له کوتلی منډاله کانت دژ نیفلیجی منډالان به قمتری نیفلیجی له مانگی دووم و

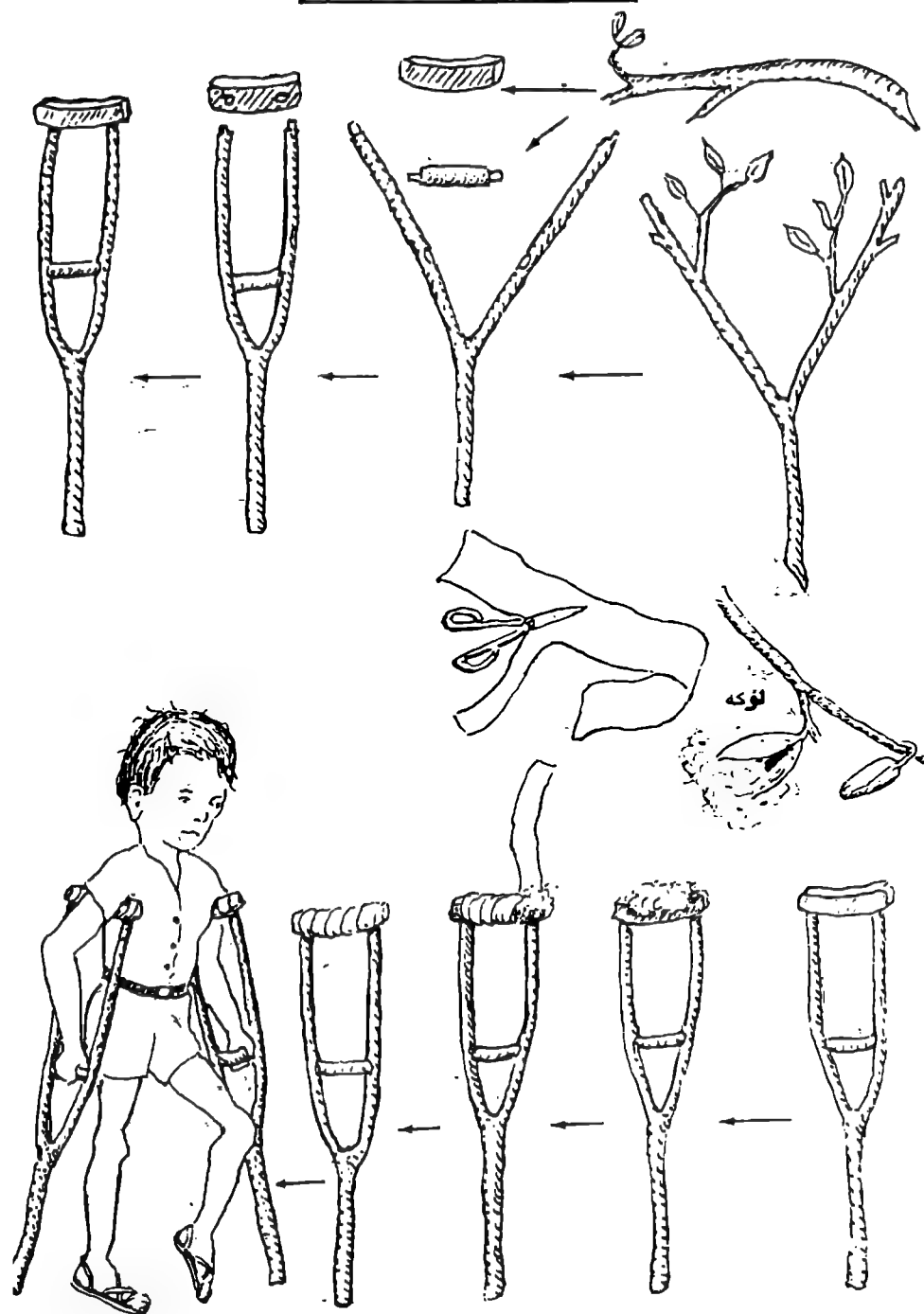
چارام و ششم.



لمر نمر منډاله پکي توشی نیفلیجی بووه خوراکی بمیت بخوات و هملی به راهنیانی و ورزش بو بهیز کردن ماسوولکه ساغه کانی تری، لموانپه هنلنی چاپوونمو پاش سال و نیوی روزیدات.

پلریدی منډاله که پله بو ری کردن به باشترین شپوهی له توانایی دوو بوری وک دامه زینمو پاشان گزجانی بو دوست بکه بو نموی پلریدت دات لمری کردن دا.

چون داره قی سانا دروست ده کی



نور گرتانه‌ی له گهل منډالان دا له دايك دمېن

سمت له جن چوون (داژ مېنې جومگې ران)

همدغې منډال له گهل له جن چوونې سمت دا له دايك دمېن - پلنود لاق له جومگې ران جيا بوونښموه نم حالته زېږ له كچان بلاوه. چلوښيرې پېش وېشت رې له همورو جوړه زياتې يا شل بوونې دهگرې

۱- برارودي همورو لاقه كه بكه نهگر له پك تران هېوو له په كې بېسته كان نورا له لا توش
بووه كه مېنې :-

★ لاقه بمرزه كه بېشكي كم لم بښې لمش بمره لاجيا بووه كه داځموشې

★ لوڅې پېت كمتر مېنې له لا توش بووه

★ لاقه كه كورت تر دياره لمړې تر يا لوانه په بمره دمروه به گوشمېه كې سېر چمباينښموه



پاشان بمره دمروه پېتكمروه بېم شېوه نهگر په كې

لاقه كان هم زود

وستا يا بازلفې د

يا كركې لېومعت

له كاتې كړنښموه

لاقه كان لېږد

جيا بوونښموه له سمت

دا همپه.



۲- همورو لاقه كه په كچه

بگره له گهل نښاندښموه

نور نوكان بېم شېوه



چارمېر:

منډاله كه و نور نوكانې بمرز و له پك دور بېلښموه:

يا همگرتنې به

پېت بېم شېوه

يا بېستښموه همورو لاقې

به دمېوس به جېكاكه

(كه دمېوسې) بېم شېوه.

به به كلرېنې

خمفازې

نمسترد

بېم شېوه



لور شونښتې كه دايك منډاله كې وا همڼدهگرې كه لاقه كانې له پك دور لښموه

نور نوكانې بېم بېست به هېچ چارمېرې ناكلت له زود كات دا.

بو دايكي روون كمروه گرنگې به كلرېنې خمفازې سن كړچكې چې به له نيوان بېرې همورو منډالان دا نښه

پلرېنې گټ كړنې سمت به شېوه بېكې سر وښي دمات. و نايته هوې چمباينښموه لاقه كان

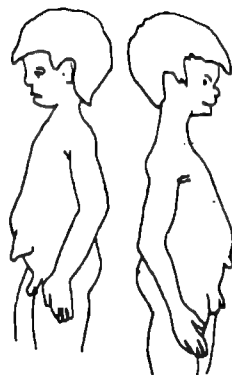
پېچانښموه منډال به تونډې له گهل مېشتښموه لاقه كان به راسته بېرې زيان به گټ كړنېان دهگېنې و جيا بوونښموه

سمت دهگات نهگر همپې. پاشنر وايه له كاتې دوزېنښموه له پك جيا بوونښموه سمت پاشن ۱ مانگې نمېس منډال

برس به پښورې له مسله كه بگرې نو چارمېر كړنې منډاله كې.

ضی ناووک (دعراثنی ناروک)

حمتاکو فقی گمورنی ناووک وک له
شومپه که دا دپاره ترسک نی په و زود
چار له خووه نلمنن به لام نه گمر پاش
پنج سالی بمردهوام بوو شووا دلواي
پاریدمی پزیشکی بکه لموانمه پیوست
به عملیاتى نشت گمری بکات.



ناوکی دعراثوو گرختیک نی په پیوست به
هیچ دعراثنی یا چارمصری ناکات. پاش
بستموی به پارچه قوملشی یا به (پشونی
گده) یا پارچه ناسنی خسته سړی یا
قوچمهپک به کملک نایست.



گونى ناوسلو (فقی کیسې گون یا ناوی گون)

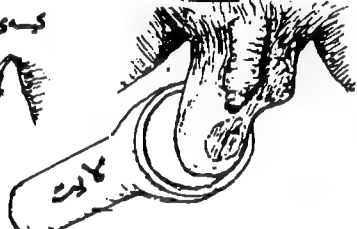
نه گمر کیسې گون نلوسا یا نمو
کیسې که گونى تپاه له په کی له
لاکتیمو نلوسا نمو له ناکلمی پر
بوونشی به شلمپک (لیمیا و) یا له
بمر دابیزنی به شی له ریخولمه یو
نلوی (ضی گپشترو به گون)

لموانمه فقی نلوی کیسې گون
نلوسلوی دوست کات له
سرووی یا له لاپه کی کیسې گومو
نک له نلوی مومو.



ده گمری نم حالت له نلوسانی
رښی لیمفلوی جودا بکرنیمو (ل
۸۸) پومو که قشق که مندان
بگری دملوسنی یا دعوسنی و کرځ
دیمتیمو له کاتنی له هینم دیمتیمو
گون دیمس به سمر

نه گمر تشکه که به نلسانی
نلوسانه کی بری نمو زياتر هوکمی
نلوی کیسې گومو.
نه گمر تشکه که نمپری و نلوسانه که
گمورتر دموو له کاتی کوکینی مندان که
یا کاتنی دغیرین نمو هوکمی فقی نلوی
کیسې گومو.



نلوی کیسې گون له گمل تپه پروونی کات دا خوئی نلمنن به یی
چارمصر نه گمر له سالی زیاتر ملیمو نمو دلواي پاریدمی پزیشکی
بکه.
لموانمه مندانى تیر که له دایک دیمن گونى دمس به سمر گیرلودل یی پاته هاتینه خوارموو یا له گمل گونى گپړک یی داله
دایک یی. لموانمه گونى دمس به سمر گیرلودا پشدار یی له یی بش بوونی له نمو دموو مندانى له دایک بووی نیر
فمسی کمو دلنیا به داتنه خوارموو گونى. له حالتنی نمبوونی پرس به پزیشک که.

منداله دواکومتوره کان یا کمره کان یا په ککومتو ته کان

همدغی جاور مندال به کمری یا دواکومتووی یا نوښتیه کی لمشيان له دایک دجین له دایک و بلوکی ساغ و لموانښه هېچ روونکر بنیموپه کی نمین و گلمی له کمر نه کړی و زور جاور به ریکموت نموه رو دعات.

به لآم همدغی شت هېڅ نه گمری روودانی په ککومتی زیلا ده کمن نه گمر دایک و بلوک همدغی نیحتیاط و وگرځ نه کړی نه گمری روودانی هر خراپه کی مندالان کم کړیتوه.

۱- بعد خوراکی له کاتی تلوس دا لموانښه بیته هوی دواکومتی عقل پا هر نوښتیه کی نری لمش بو پتلوی له دایک بووی مندالانی لمش ساغ پیوسته له سر ژنی تلوس خوراکی به پت بخوات (ل ۱۱۰).

۲- کم بوونی کمره سی بود له خوراکی ژنی تلوس لموانښه بیته هوی کړیتوم بو منداله کی جا دم و چلوی منداله کی دتلوس و دپهنگی ل دپار دعات و زمانی بمر و دمر و شوږ دپته موه. و لموانښه موو له تلوسوانی دچرچي. و منداله که لاواز و کم خوراک دجین و کم دنگه و زور خمو دجین. نموه دواکومتوره و لموانښه کمر یی ولری کردن یا نه کردندا به گویری مندال لمش ساغ دواکه کمری.



نښته کاتی کړیتوم

بو ری ندان به کړیتوم پیوسته له سر ژنی تلوس خوی نیکل به بود له جیتی خوی تللی به کلرین. (ل ۳۱۰)

نه گمر گوښت له نووش بوونی منداله دپت بعم حالته کرد پیوسته پیه یی بو لای پزیشک یا کلر گمری تمندروستی به پله و هر چمنده پله کی کرد له وگرځتنی دمرماتی تالیست (هورمونی پریزاده) نمونده له حالته سروشی په که نړیک بوووه.

۳- جگړه کښان ومی نشین به زوری: له کاتی تلوس بوون دا لموانښه بیته هوی بچوکی مندال له کاتی تلوس بوون دا نموی بنوشمو نه جگړه بکښه.

۴- لمو ژنانه کی که تصمینان له سی و پینج سالی زیتره مترسی هینانی مندالی دواکومتو وروښووی به نمغوشی (منگوکولیم) یا به نمغوشی (دلون) که له کړیتوم لهچن زیتر دجین.

له زیری و دانلی خونه که پلات نمومې پاش سی و پینج سالی مندال نمغنی. (برگی ۲۰)

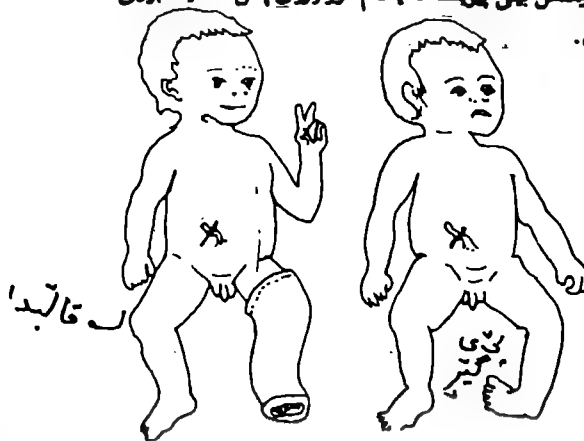
۵- گلی دمرمان زیان به مندال ده گیمین له کاتی دروست بوونی له نلوسکی دایکی دا. یا به کلر هینانت بو دمرمان له کاتی تلوس بونت دا زور بمر بمت یی و پابند یی نمنا به دمرمته لامته کتوه.

۶- که دایک و بلوک خزنی پشت (خوښ) بن (وېک تلوسوا) لموا له گمری گمورتر هېه که منداله کاتیان خیل بن یا پنجه به کی زیاد بان له دس یا بن هېی، یا چمنی له یی یا لوشق بن.

بو کم کړنموی نم گرفته پان هېو بو پیوسته پلان بو هینتی مندالیکی تر دقنزی. (به برگی یستم دا بچوږموه)

❖ ډگر پنځمې زلمی له دس پا له یی په یی نیک بو لخوا دزویو په
پو بیست و دزویو په توندی بهیچه پنځمه که و خوی ووشن دکلک و له
خوړه دکوتی. ډگر پنځمه که گورو بو تار دصنک پا معنی نیکي تا بو
دغوتی بهیچو پا به مصلحتی نمش ډگری لی زرگر یی.

له گمر نغزوتی یی کتی منډاله که بنوځیږم په باری سر وشی جا په کسر ییو
بنکې نغز وروستی که کم وانه یی یی بخښه قلیکې گچپوه (تایخت) یو نغز
باشترین لوبډام ودهس ینی پوښت له په کم دوو روزی پاش له دایک وروڼ
چلوسری بکې.



پس له سورت شیری به کوجک یا به فتره بلهین دکړی نشرگمړی لږ
یا دم منډله که بگم بنصمو و حالت سروشي به کي غوږی . بلترین کلت بو
لنجام داتی عملیاتی نشرگمړی بو لږ له نیوان مانگی چولوم و ششم
دله و بو دیش له مانگی هیز دصم دله .



۱- لواتمه له لاکلی زحمته له کتې منډلې پورې دا همدغې فوتوتې مېشک
پېته خړې کړې بړی منډلې و توش پورې گمشکونې ریژمې منترسې زیلا
دملک لکه همدغې منډلې له کتې له دېکې بړی دواکوتې یا له لکه
دېکې دهرې لوکېسې پېش له دېکې بړی منډله کې وگرځي.

رویا به کتی همکارونی ملان و رنی معد به لوکسوسن پش له دایک
پوش منداکه به کل پش.

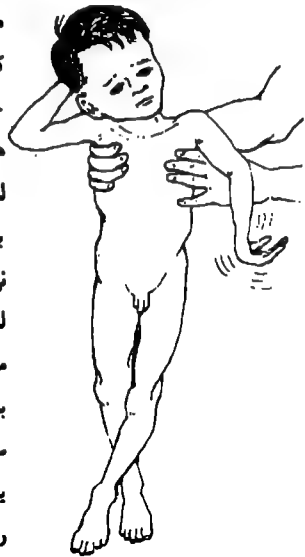
مندالی گرز (ئېفلیجی مېشك)

ماسرولكه كاتى مندالې توش بوى گرز برونمه توندو رځ دېن و ناكړى كوتړوليان كات و لموانېپ دم ۲ چلوى مندال با مل يا لمشې چملاو وېچ يې و جوړوله كاتى لمرزاوى يې و ژور جار ماسرولكه كاتى توندو رځى لاقه كاتى دېنه هوى له پك نالانې لاقه كاتى وځ فېجې .

لموانېپ مندال له كاتى له داپك بووندا سروشى دېلر يې و لموانېپ قلمو دېلر يې و رځ بوى زېاد بكت كه له سال دا بېرمو پشموه دېچې . به لام زېروورى نې به منداله كه عقل ناتمولو يې .

لېرېدا هېچ دمرسانېكى چاگېرموه نې به بړ فوونانې مېشك كه منداله كې گرز كړدوه . و منداله كه پېوستې به چاودېرى ناييت همېه بړ نموى يلېدمې بدات بړ دى گرنن له رځ بوى ماسرولكه كاتى لاق يا يې كاتى . لېرېدا پېرموى چاوسمې ناييت به له جې جوړى ست بكه ل ۳۱۶ ، يا يې گېر (ل ۳۱۹) نه گېر نموه پېوست بوو .

يلېدمې منداله كه بده بو خو غل كړنموه و دانېشتى و وستان به پېرمو پشان بړ چوښې رى كړن . هانې ده بړ به كار هېناتى عقل و لمشې به گوږمې توانا و له سېر فېر بوونېش چه تاكلو نه گېر زمخمنې لقمه كړدېش دا يېنى لموانېپ عقل يې گېرد يې . و لموانېپ ژور و ورده كلرى و پېژورى فېر يې نه گېر دفرغې تړلېن يلېدمې ده يلېدمې خوى بدات .



بړى گرنن له دوا كموتى عقل يا نمو گرفتانه كې كه مندال له كاتى له داپك بووندا توشى دېن ، پېوست ۲ نه كه پېرموى نم شتانه بكت

۱- همول ده شوو به خزمه ژور نړېكه كات نه كې به ناييتى نه گېر ژن هېنان له خلو نمندلماتى خېزانه كمت ژور بوو

۲- له كاتى ثلوس بووندا گېرمېرېن رېزمى گزشت و هېلكه وېرمو سوزه كه ده كړى بخو .

۳- خوږى ټكېل به يوه له جياتى خوږى ټلسې به كلرېنه له كاتى ثلوس بوون دا

۴- نه جگېره بگېشمو نه مې بنوش (ل ۱۴۹)

۵- خو له وېرگرتى دمرمان لاده له كاتى ثلوس بوون دا جگه له دمرمانه سه لاهه ته كان .

۶- ووربا به له كاتى هېلېزاردنې ماسانې ياساى وړى يې معه نوكتېوسېت بداتى پېش له داپك بوى منداله كه (ل ۲۶۶)

۷- له توش بوى سېرژمى نېلمانې له كاتى ثلوس بوون دا دوور كه وه .

۸- مندالې معېنه نه گېر له مندالې زياترت هېرو توشى نوقسانې له پك چوى هېرو (رېكخستى خېزان ل ۲۸۳) .

۹- همول ده سك نه كې نه گېر س و پېنج سالت تېم كړدوه .

دوا کموتن (په ککومتن) له مانگانې نموه لې ژيان
 همدنې لموندلاندې که ساغ ديلون له کاتي له دايک بوون دا لموه پاش گمشه کي سروشنې ناکه ن و به هوی به
 خوراکي يوه و دمه ننگه دمين .
 مېشک له په کم مانگي تمه ن دا له نمندامه کاني تری خبرتار کته ده کات و له بهر نموه خوراکي کور په که زور گرنگه و
 شيري دايک باشتري خوراکه بو مندال (تمه ل ۱۲۱).

يارمه تي داني مندالان بو فیر بوون

که مندال گمشه ده کات نمو بشني لومړی پي کموتري فیری دمين . زانيلري و سپوري که له خونيننگا فیريان دمين
 پاريدی دعات و لموه پاش نيکه بشته کي زياد ده کات . خونيننگا بو مندال گرنگه . به لام مندال له مالي زور فیر دمين
 يا له مزرا يا له جهنگل و به چلندي و گوی راگرتن و همول داني لاسايي کړنمومي نموي که دميني له خملکاتي
 ترمه فیر دمين و لموانمه نمونده له قهي خملکوه فیر نمين وک له کردار يانموه فیر دمين و همدنې لمو شتامي که مندال
 فیری دمين وک سوزو نمرک هملگرتن و هلويمشي له رتي گمونه ي قلزاتج به خشمه دمين .
 مندال لمری سرکښي موه فیر دمين نمو پويستی موه پچون فیر پي هلمس به همدنې کله به خوی و نه گمر هلمش
 بکات که مندال بچووک دمين پويسته له معترسي به ليزري . به لام که گموره دمين پاريدی ده يا پا پخ به کاره کاتي
 خوی بدات همدنې به پرسیلاري بلدي و پيز له برياره کاتي بگره نه گمر له گلت جهلوازيش بوو که و منداله که بچووک
 و بير کړنموه بهر مو تير کړدن پويسته کاتي و که گموره دمين چمش له پاريدی خملکي دميني سووياسي پاريدداني
 مندالان بو تو بکه وایان هست پي بکه که هست به گرنگي کاره کيان بکدن .
 مندال نلوا گلي پرسيلر دهرسن نه گمر بلوکان و دايکان و فیرکلان و خملکاتي ترو و لامی پرسيلره کاتي داپوه . به رووني
 و نمانمت نموا منداله کان نيعتراف ده کدن به مومي که نايزان مندالان هر بهر دموام دمين له پرسيلر کړدن و که گموره دمين
 خويان به شونين ريگدا ده گمري بو چاکړدنې گونده کاتي و ژينگه کيان بو نموي بيته باشتري شوني ژيان .



به نوبزي (به خورني) منداله کاتان فیری روشتي خوتان

مه کدن چونکه نموان له زمانې غميري زمانې ثيو له دايک بوون .

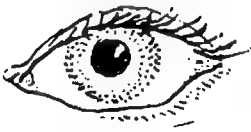
تەندروستی گەورەکان و نەخۆشی یەکانیان

ئەم برگە بە تۆز نەمۆ دەریامی پاراستنی پێگەشتوان و بەسالا چووان و چارمەرکردنی گرتەکانیان دەکات

کاکلە ی گرتە تەندروستی بە گان

کەلە برگەکانی تردا بەسیان لێوە کرا.

بە زەحمەت پێنین (کزی پێنایی (تەماش ل ۲۲۵)



گەل خەمڵک پاش تێبەرکردنی چل سالا بە زەحمەت شت نزیکە گان بەروونی دەپێن و زۆرجار بە کلەهینانی چلۆنگە بە کەلکیان دیت.

پێستە چلۆدیری نیشانەکانی ئلوی رمش (گلوکوما) بکری لەمەر کەسێکا چل سالا ی تێبەرکردن، نەمۆ دەیتە هوی لەمەس دانێ چلۆ لەحاله تیکاکە چارمەر نە کری. لەمەر نەوانە بە هەرکە پێستە گانی ئلوی رمشیان (ل ۲۲۲) دۆزیەمۆ پەلە کەن بۆ دلو اکرفنی یاریەمی پزیشکی.

لە گرتە بلۆه گانی تری پێنین لە بەسالا چووان دا. ئلوی سی (کەتەر کشت - ۲۲۴) و مێشە کێرەس جەن (بەلە ی بچووکی جولاون . ل ۲۲۷).

کزی و ماندووی، و خوروموشنی خواردن.



روونە کە بەسالا چووان کەم چالاک تر و کەم هیزتر دەبن لە هوی کە لەمەری بوون لە لاویشاند. بەلام لاوازیە کەیان زیاتر دەکات کە خوراکی باش نەمخون. لە گەل نەمۆی کە بەسالا چووان زۆر ناخون بەلام لەمەریانە روژانە خوراکی ئەوار بخون بۆ بنیادنانی لەشیان (تەماشال ۱۰۰ - ۱۱۱)

بی ئاوسان (ل ۱۷۶).

ئەم نەخۆشیانە ی دەیتە هوی ئلوسانی پێشە گان زۆرن، بەلام زۆرجار هوی نەمۆ دەگەڕێنمۆ بۆ کزیی سووپی خوین (ل ۲۱۳) یا ئارمەحنی دل (ل ۳۲۵).

باشترین چارمەر پێ بەرزکردنەمۆ بە هەرچیک هوی ئلوسانە کە پێ و لەوانە بە ری کردن هەندێ جار یاریەدی دات. بەلام پێستە دا نیش و نەمۆست بۆ ملۆه بکی درێژ و پێ بە کانت بەرمو خوارمۆ شوربووینمۆ. پێ کانت نا دەتوانی بەرز راگرە.

زاسه کۆن کرده کانی لاق و پین/تمشال ۲۰).



ئەم زاسە زۆر چار بەهۆی بەدی سووری خەنەمە پا بەهۆی دەوالی پەمە
(ل ۱۷۵) (شە پوونەمەمە خەنەمە روو دەمەن. نەخەشە
شەکرە پەکنە لە هەوڵە (ل ۱۳۷). پۆ زاتەنە لەگەرە کەتە تر تەمشال
۲۰ چارەوونەمە زاسە کەتە تەگەمە بەدی سووری خەنەمە پەمە
مەوێمە کە دەزە مەمە.

پەک و خەوێنە زاسە کەن تا دەتەوێتە پەزە. پەنلە پەک (کولە) و
صابون پەشوو پەردەمە تەلەوێتە کە وشاشە کەنە بگۆرە.
ئەگەر نەشتە کەتە هەوڵە دەمەنە نوو لەمەنە چارەمە
پەردەلەو ل ۸۸ ی پۆ بکە.

پین کەتە پەزە کەمە لە کەتە داتەشتە پا خەنە

زەحمەت پەنەن لە مەزکەندە تەمشال ۲۳۵)

لەوانەمە پەلەتە بەسالا چووکە زەحمەنە دەمەنە لە مەزکەندە پا ئەوانەمە مەزەنە کەم دەمەنە پا بچەر بچەر دەمەنە تەوش
تەوشە (گەمەمەمە) پەوونەتە پەوونە (تەمشال ۲۳۵)
کۆکەمە تەوشە خەنەمە (کۆن کردە) (تەمشال ۱۶۸).

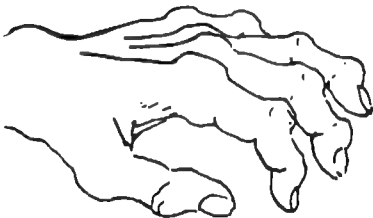
پەوونەتە لەمە ئەوانەمە زۆر دەکۆنە دەس لە جەگەرە کەشەنە هەلگەن و دەلەوێتە پەزەشکە بکەن. ئەگەر تەوش
نەشتە کەتە تەوش پەوونەتە پەسەل رۆزاتە لاوتەنە هەمەوێتە کۆکە. پەن خەنەمە لەگەڵ پەو. لەوانەمە ئەوانەمە نەشتەمە تەوش
پەوونەتە پەسەل.

ئەگەر کۆکەمە بەسالا چووان خەنەمە پەنەنە نەشتەمە لەگەڵ پەو پا پەنەنە تەوشەمە ئەوانەمە تەوش پەوونە
پەنەنەمە کەتە دەل بکەمەنە (تەمشال لا پەمە داتەتەو).



رۆماتیزمەمە جومەگە کەن (جەوومەگە بە تەزەلە کەن) (ل ۱۷۳)

گەلە لە بەسالا چووان تەوشە هەوڵە جومەگە کەن دەمەن.
پۆ کەم کردەمەمە شەنەمەمە ئەم هەوڵەنە.



★ جومەگە کەمە کە تەزەلە دەمەنە پەشەوێتە پەنە
★ گەمەمە گەمە بە کەرەنە (ل ۱۹۱).
★ دەمەنە تەوش پەوونەتە پەنەنە تەوشەمە.

★ لە خەنەمە هەوڵەنە تەوشە کەن دەو پا سەنەمە تەوشەمە هەمە چووانەمە جەلە لەگەڵ کەرەمەمە صەو د .
لەگەڵ شەپە پەنەلەو زۆر وەرگەرە.

★ جومەگە تەوش پەوونەتە وەرژەش پەنەنە بۆ ئەوانەمە تەوشەمە زاتەنە جەوولە پەزە.

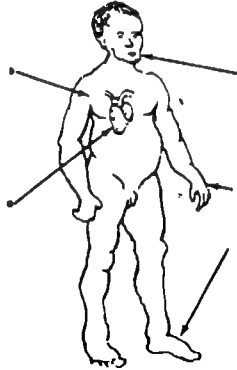
نمخوشی گرنگی تری به ساللا چووان

نارمحه تیه کانی دل.

نارمحه تیه دل له ساللا چوواندا زوره به تاییمی قه لموه کانیان و جگمه کشته کانیان یا نموانه ی فشاری خوین به ریزان له مبه.

نیشانه کانی گرفته کانی دل:

★ نیشی له ناکوله سنگه و شانی چمپ
یا بال پاش ههلسان به جووله که پاش
چمند دهقیههک نایمن که پشوری دا.
(کوشت سبه) (تمخایه)
★ نلزاری تیز ویک نموی قورسایک
سنگی بهلرینی و پشورده تیشی له نلو
نلچنی (مردنی شاته کانی دل).



★ دل به لویکی و تنگه نمفسی پاش
جووله و حالته ویک تنگه نمفسی
★ خیرایی لیدانی دل، یی هیزو بهر
بهر
★ نلوسانی یی کان پاش نیوچووان
خراپتر معنی.

چارمهر:

★ نمخوشی به جیابیا کانی دل به یوستان به دهرمانی دیاری کرلوو جیلواز ههه. و که پیوست به زور ووریای بهره
بدنی. نه گهر واته پروا کرد که ههر کمنی گرتیکی دل ههه پیوست دلوای باریدمی پزیشکی بکی. چونکه له کانی
گونجیلوا دهرمانی بلعنی زور گرنه.

★ پیوست لهسره نموانه ی تووشی نارمحه تیه دل بوون خویان زور ماندوو نه کمن به کلوهه تا نمو راحمه یی کویابان لی
بکات تووشی نلزاری سنگه یا ههلسه سولوی بن. به لام ههلسان به مهنندی و ورزش سروک بهرینی ری له نارمحه تیه دل
ده گرتی.

★ پیوست تووش بووانی گرفته کانی دل خوراکنی چموریان لی قهدهغه بکری ههرهها پیوست لهسره یی کیشی کم
کاتمهو نه گهر کیشی له نلومند زیاتر بوو.

★ پیوست لهسره به ساللا چوو خوی خوراکنی سولر پلریز لی بکات نه گهر ههستی به تنگه نمفسی یا به نلوسانی یی
کان کرد.

★ پیوست لهسره نمو کسه ی تووشی قهیرانی دل یا نلزاریکی نکلوه له سنگه معنی پشورده تیه له شونیکنی فیک دا تا
نلزاریکه دهرمه تیهوه.

نه گهر نیشی سنگه که تیز بوو و پشوو به ککلکی نهعت یا نیشاته کانی بوورانه موی لی دیاری دا (ل ۷۷) لهوانه به نموه
نیشانه ی مردنی ههمندی شاته کانی دل یی.



پیوست لهسره لم حالته دا جی بهرنه دا و پشوری نمولو بدات بو ههقهههک یا
زیاتر تا نلزاریکه یا بوورانه موه که دهرمه تیهوه. پاشان فص
به دانه تیش و جووله ی خلوو شینه یی بکات به ممرجی
نارام خوی راگرتی لانی کم تا مانگی. و پیوسته
باریدمی پزیشکی و ههس بین.

خویاراستی

نمناشا لایموی داهاتوو.

هەندێ رووشە بۆ ئەر لوانەیی که ئارمەزوویان وایە لەش ساغ بێتەوه که بەسالا دەچن .

ئەر گرتە تەندروستیانی که لە پیری دا روو دەدات لەوانە : بەرزبوونەوی فشاری خوێن ، رەق بوونی خوێن ، بەرەگەندە نەخۆشی بەکاتی دڵ و جەڵەیی مێشک ، زۆر جەر لەناکەمی شێوازی ژبانی مەروومەبە ، و خوراکێ و خواردنەستێد جگەرە کێشتی ، لەکاتی مەدالی دا . هیوات که بەلەش ساغی بێتەوه بو مەو بەکی دوور زیاد دەبێت ئەگەر ئە نەمۆز گاریتە پەڕەوکی .

١- خوراکێ بە پیتی یێن چەوری نموو بەجو . خوێن زیاد کردنی کێش لەسەروو ناوەندەوه بپاریزە .

٢- مەیی زۆر مەنۆشە .

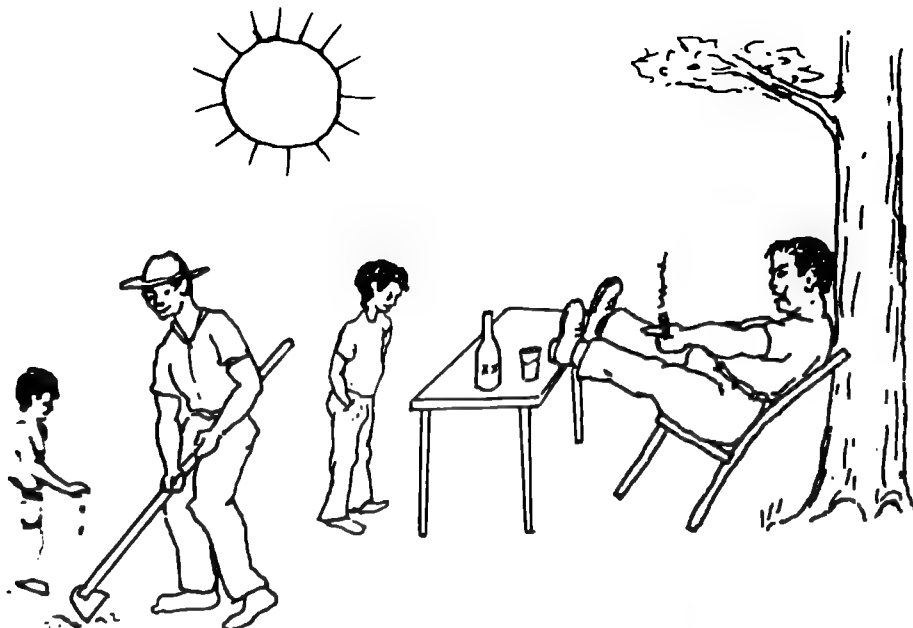
٣- جگەرە مەکێشە .

٤- چالاکێ لەش و دەروونی خۆت پەلێزە .

٥- خەوی چاک و پشووێ نموو بەکە .

٦- ئێچێر بە چۆن پشوو دەدەیی و ئەر گلەلانی ئارەستەت دەکەن بەبەلشی چلەسەرکە .

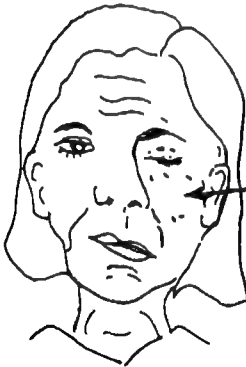
دەکری خوێن لە بەرزبوونەوی فشاری خوێن و رەق بوونی خوێن بەران لادەیی یا کەمی کەتەنەوه که هەردوکیان هەرد . سەرەکین لە پێشت نەخۆشی بەکاتی دڵ و جەڵەتەوه . ئەگەر پەڕەوکی ئەر نەمۆز گاریتە رابوو دەوانەت کرد . کەم کردنەوهی فشاری خوێنی بەرز زۆر گرنگە لە خۆپارستنی لە نەخۆشی بەکاتی دڵ و جەڵەتەوهی لێ گرتنیان . و لەمە ئەرمانە که مەبەتەییان لەمەس فشاری خوێن هەبە ناوێ ناوێ خۆیان فەسەس کەن و هەڵسێن بەوهی که پێوست بۆ هێتە خوارووهی ئەگەر فشارە که بەواز لە جگەرە کێشتان و خواردن کەم کردنەوه دانەبەزی (ئەرگەر قەڵەو یێن) و دەیی هەڵسێ - وەرژش و پشوو بەدەن و خۆی لە خوراک کەم کردنەوه . بەکلەهێانی دەرمان بۆ کەم کردنەوهی فشار بەکەلکە .



کێ لەم هەوێ پەرە لەواتەبە تەئەنێ دەرژێر بە تەندروستی و لەش ساخی بۆی ؟ کێ یان لەواتەبە ترووشی نەخۆشی بەکاتی دڵ و جەڵەتەوهی ؟ بۆچی ؟ و چەند هۆ دەهواتی بۆمیری ؟

جهته (له کارکومتی میشت)

جهته لمبه بالا چروان دا بهزی مین خنیمه یا بهزی خنیمه بریونی نلو میشت روودعت. و زود جله که له نکلو دمی و بیتی زنگ پش وخت. و لوانمه که به کموت سر زووی له خنیمه چسپ و همنسه توند یی و دم و چلوی سرور هملگر یی و لیدانی دلی به خنیمه و به لام له سر خنیمه. و لوانمه بیتی خنیمه بیتی خنیمه یی چمنده سمعتی یا چمنده روژی.



له گمر ژیا لوانمه تووشی زحمتی قسه کردن یا بیتی یا بیرکرمه بیتی. و لوانمه لایه کی لمشی دم و چلوی تووشی نیلجی یی. نه گمر جهته که سوک بوو لوانمه نصته هسور له تووش بوو روودعت بیتی لمبی له خنیمه بیتی. لوانمه خنیمه ناگلی جهته له گمل تپه بریونی کت دا له همنی حالت دا چلیی.

چلوسر:

کسه تووش بووه که بخنیمه چنگاکه به سری کمین بهرو سروری یی یی نه گمر بوور بووه لوان سری بهرو دلووه لارکرمه و بخنیمه لاره بوو لمبی لیکه کی یا رشتنمه کی نه گمر خنیمه سی به کتی. هیچ خوراکتی یا خورنیمه یا دمرمانگی (ل ۷۸) معمری. دلوی پلیدی پزیشکی بگ.

پاش تملو بریونی جهته که. و له حالتی مالمی تووش بووه که به نیلجی بیتی. پلیدی ده بو به کارهنتی دلوی بوری کردن دمه سافه کی به کارنیمه و پش به خنیمه بیتی. پش به لمری خو له مقلی. بوون یا توو بوون پلیدی.

خنیمه استن:

(تمشای لایه پشویکه).

تپینی: له گمر نیلجی لمبش لدم و چلوی کسه تمعن نلیمه که یا بچوکه کمری دا بیتی روودعتی نشانه کتی جهته. لوان زو جله روودعتی نیلجی موقت ده گمینی له ره که کتی روو (نیلجی یی)، و زو جله له خنیمه پاش چمنده همنه که یا چمنده ماتی دمرنیمه هوکه نلانی. پش به چلوسر ناگت. به لام گمر کی گمر ده گمری همنی فلانج بگمینی. و له حالتی مالمی دانستی پلوی چلوی بیتی لوان پش دانیزه لمشی بوو لمبی له ووشک بوونیمه پلیدی و نمونی (یا قمری دز ووشک بوونیمه چلویک سلبوس به کارنیمه).

کمری بوون (له گمل گوی زرنگنیمه گمر بوون).



لوان کمری بوون که به بریمه روودعت بیتی نیش یا هیچ نشانه کی تر لوان حالت چناییمه. له گمل لمبی به کارهنتی سمعه لوانمه به کملک یی. و ده گمر بهزی همرکرمه گوی و کمری بوون روودعت (تمشال ۳۰۹).

له گمر به کی له به بالا چروان گوی که یا دوو گوی لدم دا له گمل گمر بوونی توندو زرنگنیمه لوان نشانه نه خنیمه (مینی) لمر نه خنیمه دزی هسور ویرگری (دلمنیلینیت) (ل ۳۷۲) دلمه و ویرگری له بیتی تا هسور نشانه کتی دمرنیمه. پش به خو له گمل خوراکدا نه خنیمه نه گمر حالتی نه خنیمه که له لمبیه کی کورت دا چنیمه پش به پله بکری له دلوی پلیدی پزیشکی.

خموزران

شنگی سروشتی به که بمسالاً چروان پهن‌ستیان به‌چمند سعلتی کمتر له لاوان خمو همه . و لمبر لئوه لموانمه بوچه سعلتی لمشمانی زستانی درؤ خمویان بزی.

وموگرتی هملتی درمان لموانمه پاریدی خمو بدات به لام ئموه زور حمزی لی ناگری تنها له حالته پهن‌ستیه کنه نمن.

هملتی پشنیلار بو خمو:

★ وعرزش نمولو بکه له کاتی روز دا.

★ قله پا چا مخورمه پمناپیتی له کاتی پاش نیومروان پا شو.

★ پمردنخی شیری گرم پا شیرو همنگوین پیش نوستن بخورمه.

★ نه‌گمر کملکت لم پشنیلارانه ندی ئموا فنیرگان یا دایمینه‌لپدرنیات (ل ۳۷۲ درامین) نقی کرموه.

پیش نوستن بنیو سعلت . ثم درمانه به خووی پهن ناگری ، همروک درمانخانه کان ترن .

بموم بوونی جگمر

تووشی نالوده بووانی می نوشین دمنی ، و ده‌گری له نمنجلی هوکانی ترین .

نیشانه‌کان :

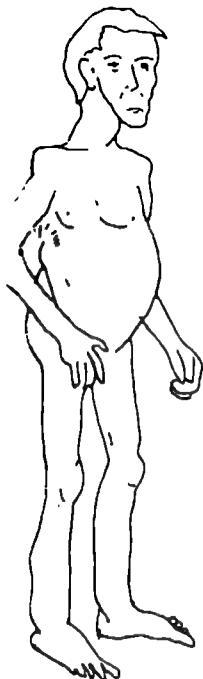
● نیشانه‌کانی بموم بوونی جگمر وک نیشانه‌کانی هموگردنی جگمر دمس پهن‌ده‌کلت له‌گمل لاوازی خوراک لمبرچلو کموتن و دل تیک چوون و نزار له‌لای راستمه (نلوچه‌ی جگمر)

● لمشی تووش بوو دمس به لاواز بوون ده‌کلت و لموانه به خوین برشینیموه . و لمسالمتی تونددا پهن‌کان و سک دخالوبین . و لموانمه سه‌تی چلو‌ریست زفرد هه‌لگمرین .

چارسەر :

لمسالمتی توند بوونی بموم بوون چاروسهری فورس دمنی . پرس به پزیشک که .

خویلوستن : می مغنوشه .



گرفته کانی زراو:



زراو برینی به له کیمیه کی بچووک بهیگرموه نووسلوه و رین تالی رنگه سموزی
نیابه یاریدمی همسین کردنی خوراکی چمور بهات پنی دملین و تالار و زمره
و نمخوشی زراو زورجلر نووشی زنه قلموه کانی پاش چل ساله دجی .

نیشانه کان:

- نازلری توندی گنده له کوتلی پراسوری راستی قلمه سی سنگ . و لموانمه
نیشه کی یگانه سمرووی لای راستی پشته .
- نازاره کان پاش سمعتی پا کستر له خواردن چمور رویدمخ . و لموانمه
رشته و بهوی نازاره تونده گوه رویدل .
- لموانمه تایی بهرمومی .
- زورجلر رنگی چلوان زمره دجی (زمره وی ، زمرتک)

چاره سر:

- ★ یلا دونا پا هر دزکی کرژ بونومه بو نازار کم کردنمه به کلرینه (ل ۳۶۷) . نازار بهتسه به هیزه کان پیوسته
نمهرین لموانمه لم حالتدا به کلرینه پست .
- ★ نه گمر نووش بروه که تایی بهرموی لی برو پیوسته ترسایکلین یا نمهلین (ل ۳۵۱) و مرگری .
- ★ خوراکی چمور مخور . پیوسته قلموه که واز له خواردن ریزمه کی گموره خوراک پنی و کیشی خوی کم کاتمه .
- ★ له حالته تونده که یا درخابه نه که پیوسته یاریدمی پزشکی و دمس پنی . لموانمه عملیاتی نبشته رگری
پیوست یی .

خویلاستن

لمسر زنه قلموه کانه کیشیان کم گنمومو خویله خوراکی چمور پا شیرینمنی پا چموری به کان یاریزی . و خوراکیان
کم گنمومو .

چونیه تی چلودیری کردنی کمرسه پزشکی به که .

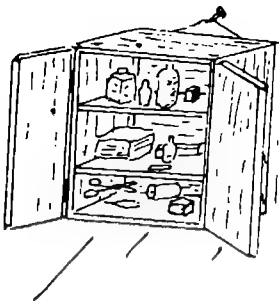
- ۱- ناگادار کردنه: جانتا پزشکی به که دوور له دس می منداڤ بگره چونکه هر دهرمتی بهرینه کی گوره ویرگری ده کری ژ مهرلوی بوون دروست کلت .
- ۲- دلنابه له بوش بوش کردن و نعلیز گاری به کار هینتی له گمل هر بهشمان ، ونوسنه پک لم کتبه له کوله (جانتاکه) هملگره .
- ۳- دهرمته کان له شونتانی پاک و خلون ووشک و سلرد وین سهارک ووشک هملگره کمرسه و شاش ولکه کان پلریزه بهشتیان به کیسه کی داخله له نهلون دروست کراین .
- ۴- پلهرمان-گرنگ و پیوسته کان بڑ حالتی نکلو للمامی به کار هیناڤ پهلین . وهر چمند په کیکیان به کار هات به پهل له شونتکه دانهرهوه .
- ۵- نعلاشا میژ وی نعلو بوونی کلریگمریتن به کار هینتی دهرمته کهبکه ، نه گمر میژ وی به کار هینتی نیه ریو پلهرمته که وا دهرگموت نیک چوره فریخو دهرماتی تلزه و دمس پینه .

تیسی :

لهراته په هه ندی دهرمانی ژور ترسناک بن نه گمر پاش میژ وه دا نرلوه کمی خوی به کار یی (ویرگری) و نیشمش به تایمی بلسی تیراساپکین دهکین . به لام پهنلین (تلمعه کرلوه بهشیوی حبب پا توژ شروب پلهرزی) ده کری حستتا کوپاش سالی له نعلو بوونی ملوه دیلری کرلوه که به کار یی بهمهرجن له شونتکی ووشک و خلون و سلردا هملگری و لهراته په پهنلین کون هه ندی کلریگمریتی له دس دا ولعیر نهوه پیوسته ریژدی ژمه کی زیاد کری .

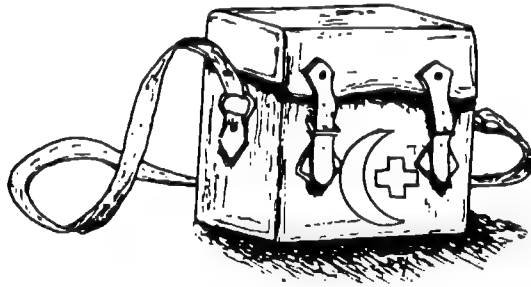
ناگادار کردنه:

نه گمر زیاد کردنی ریژه که ریان بهخش نمبوو به نیسبت په نسلین نهوا به نیسبت دهرمانی ترهوه ترسناکه .



دهرمانه کان دوور له دس می منداڤان هملگره (پلریزه)

جانتای پزشکی (کوله پستی پزشکی)



پیوسته لیسر هموو خیزانی یا هموو گونئی همدئی دمراتی همین بو نلعهه برونئی حالئی ناکلو.
پیوسته لیسر خیزان (جانتای پزشکی مالموه)ی ناماده کات (ل ۳۳۴). که دمراتی زهرووری نیایی بو
چارهسری وهموگرده سووکه کان و بو چارهسیر کردنی گرفته تندرستی به بلوه کان.
زور پیوسته گوند جانتای پزشکی تمولوی همین (ل ۳۳۶) ریژمی پیوستی نیایه بو چلو دیری روزانه ی گرفته
تندرستیه کان و بو چارهسیر کردنی نمخوشی به ترسناک که کان یا فریاگوزاری به کان و باشتر وایه کمسیکی لئیسراود
یکی دیا خه لکی بروایان بی بی. و مک کارگیری تندرستی یا فیرکلر یا کونخا به کنی لبلو کان یاخلوون کوکا یا همرکه
سیکی تر باشتر وایه هموو نمدامانی گوند بشداری بگن له ریکخستی دمرانه کمو نرخه کدی دابمشکه. و لیسر
همووانه بزانی که نم کوله دمرانه (جانتای دمران) بو قزانجی همووانه. بو نموانی توانای به شداریان هیه و بو
نموانی ماتواس له لایره کانی دا هاتودا همدئی پیشیاری پیومندبه نلوه رووکی کوله دمرانه کموه بی دمرانی نم لیست
دمرانانه به می تر بگوزی که لموانیه به کله لکی ژینگه کمت و کومله کمت بی. له گهل نموی لیست که بابئی دمراتی
نوی نیایه ده کرفی همدئی چارهمسری خومالی ماسرلویه کلریگمرتشی بو سلا مانی بو زیاد کری.

بری پیوست له همدامانی بو نم جانتا دمرانه چه نده؟

وا نامز کلری ده کرفی که ریژمیه کی کم له دمراتی نلعهه بو به کلر هینان پکرنه نم جانتا پزشکی بهوه. وله همدئی
حالت دا نم ریژمیه بهسه بو نهها دسر به چارهسیر کردن ولوانمیه پیوست نمخوش بگوزریتوه بو نمخوشخانه یا
دمرانی ریاده ی نری بو نلعهه بکری.

بر باردانی ریژمیه دمران پشت به ژماره ی که سانی که لکی لی وورد گرن وزحمه نی وناسنی وهمس هینانی له کاتی
حمرج کردی با به مای ونموه ده بستی وهرومها پشت به نرخن نم دمرانانه و بشداری خه لکی دیمسن لموانشه
همدئی دمرانی پیوست زور گران بهها بی. به لام ژیری نمویه ریژمی تمولوت لا پایزرا بی بو به کلر هینانی بو حالئی

زهرووری

نیس نلعهه کردی جانتا دمرانی مندال بوون پیوسته کاتی ملان وسک پزان بو مندال بوون له ۳۵۴ و ۲۵۵ بلس
کراوه

کړېنې نلومړوکی جاننا پزېشکی په که..

زور بهی لومړماتنه کی که لم پمړتوککا لومړوگری پزې کرلوه له دمړماتنه کانی شلوا همن . نه گمر چمند خیزانی
بمشلر پان کرد پا همور دانتشوانی گونده که لمپک کتدا پزې کړېن دمړماتنه کی کان لوماتنه به نرخی همزان وحسی
پنن . ولوماتنه نرخیه کان زور کستر پکمون نه گمر توانیان به کومل فروش پکرن .

له گمر دمړماتنه که به نلوه بلزړگپنه کی دمړمان نمړوشن که نو دمنوی لوما دمنوانی مژکه (نیشتمه کی) په کی تر
بکړی به لام دلنا به له نلومړوکی هممان دمړمان خزی . . ولتیا به له پری ژمه کی .

پیش کړېن پملوړدی نرخیه کی بکه ، همدپکیان گراترن لوی ترپان له گد لوموی هممان نلوه روکیان همه به لام
پنلوی بلزړگتی جپلوا . زموړوی نه دمړماتنه کان . بملکو بابنه بله کیان گرنگه . چلوخیزی سمر چلوپه کانی
دمړماتنه که بکه) لوماتنه لومړماتنه لمپه کی له ولتان لملاده کرلوه پزې نمونه نرخی پمړز وکم کلر پکمرنی پزې جملدیوی
نه کرا پزې .

زور جمل لومړماتنه کی که به نلوه لملپه کی پا جیهپه کی دمړوشتری کم خمرج تر پزې (همزان تر پزې) وپک له
ومې پنلوی بلزړگپنمه دمړوشتری .

دمنوانی له زور بهی حالته کان دا لومړلپه کته بکمی نه گمر ریزمه کی گمورت له دمړمان کړی پزې نمونه لپالکی
پنلین که ۶۰۰ ومحمدی تپاه له لپالی که ۳۰۰ همزاور ومحمدی تپاه کم نرخی تره . لمپر نموه دمړزه که بکړه دوو جار
به کلری پینه نه گمر ژمی دلواکرلو له نمړوشه که ۳۰۰ همزاور ومحمدی بوو .



جانتای پزشکی مال:

زهروردي به جانتای پزشکی مالومه لدم كمرسو دهرماتهای تیا یی كه پنیسه رنجه کی تمولی تیا یی بر چلوسری گرفته بلوه كان .
هرومها له جانتا پزشکی به كه با چلوسره خونائی به كاتشی تیا یی .

نلومروك		نرخ	كمرسه	به كلوهينان
بگمیزومه بولاچه	دئومى پئشينلاركولو			
۲۱۸ - ۹۷				بۇ يېرىنى وگرتفە كاتى پئست
۲۶۳	۲۰			شلىش خلوين
				له پچرلوپه كى به تموليوى دلترو
	۲ له هم پئورى			له فلق شلق پچرلو
۸۷		-	۷,۵/۵/۲,۵ سم	۳ زملره .
۳۵۴.۸۳.۷۲, ۱۴	به گيمت	-		لوكى پاك
۲۱۸.۸۵	۲	-	۲۵ سم	پلاستر پاتى .
۳۶۱	پاك دانه چورو	-		صابون (وك صابون دامليل بيتلدي
	با شوشه به بچروك			پالسچكس
۲۰۱.۷۲	چلره كه ليترى	-		سپرتوى عملو ۷ %
۳۵۴.۲۱۱				
۱۸۴.۸۳	شوشه پاك	-		پروكلهدى هلدروچين
۲۱۳	بچروك	-		له شوشه به كى تا ريك دا
۹۷.۹۱	۱	-		فلورين له شوشه پاك
۱۹۹.۱۴۱				با پاكمن
۳۴۱.۲۰۰	نولير	-		سر كى سى
۳۰۹.۲۹۲		-		
۳۰۵ ۲۰۰	۱۰ غم	-		كبريت (سلفه)
۲۰۶				
۳۵۴.۸۵	۱	-		فهبى (خلوین)
۲۶۲				زمنگ نه گرت
۱۷۵ - ۸۴				پن هلدگرموه
				بۇ پوانى تا
		-		(گرمایی)
۴۱ ۳۰				۱- بۇ دم
	۱			۲- بۇ كۆم
				بۇ پوانستى لدم كمرسته به خلوینى
۳۳۱ ۱۹۵	كومل	-		كیمى نالپون

به کلمه منتفی	دعویان	دعویان		به کلمه یهوده له
		نوع	نوع	
		نوع	نوع	
		نوع	نوع	
بۇ چارۋىسىرى ھەم كۆندى بەكترا (مەكەدە)				
۱ پەتەلەن، ھىمى ھەيلە				
۲۵۰ ملگم				
۲ سلفىنەمەيد				
ھىمى ھەيلە ۵۰۰ ملگم				
۳ لىسلىن كەسپول (گولاج)				
ھىمى ھەيلە ۲۵۰ ملگم				
بۇ چارۋىسىرى كۆمى غېر (گوسكلە)				
۴ پەرتەن (ھىمى پە شروپ)				
۸۰ ھىب لە كىش				
۵۰۰ ملگم پە دورو پاكەت				
بۇ چارۋىسىرى كۆمى تەققان شىرىنى				
۵ نىكولەسەيد				
ھىمى ھەيلە ۵۰۰ ملگم				
بۇ چارۋىسىرى تەلۇ لۆزۇ				
۶ لىسپەين ھىمى				
ھەيلە ۳۰۰ ملگم				
بۇ چارۋىسىرى ووشك برونەمە				
۷ پەلەكلەرتەننى سەندەم				
(ھەمەيە شەكەر و غەي)				
پە تۆزى تەلەت بۇ لىسەدە كۆندى				
شروپ دىز ووشك برونەمە				
بۇ چارۋىسىرى كۆمى خەننى (لەنەيا)				
۸ لىس (سلفىنى لىس)				
لە ھەيلە ۲۰۰ ملگم				
بۇ چارۋىسىرى كۆمى ولىسەين				
۹ لىس (گەلە يەنەين)				
ھەكەلەرتەن				
بۇ چارۋىسىرى خەلەت و شەنەمە				
۱۰ پەرتەن				
ھىب ھەيلە ۲۵ ملگم				
بۇ چارۋىسىرى ھەم كۆندى سووكە كەنى پەت				
۱۱ لۆرى لىسەنچ (جەنەلەن فەلەت)				
پەك شەرتە لەلە				
بۇ چارۋىسىرى كەنى چەل:				
۱۲ ھەمەين دۆزە مەكۆزى تەلەت پە چەل				

جانتاي پزشکی گوند

زود زمووردی به جانتای پزشکی گوند همان کمره و دمراتی تایمتی کمره ی مالی نیاین . به لام به رنجه کر
گمورتر به گوزدی قملری گونده که و دوردی له نلیندی همروها پورته جانتای پزشکی به کی گوند لم کمره
دمرته زمووردی نیاین بو چلوسه ری نمخوشی به زود ترستا که کان دمراتی لم لیتمه زیاد کی با بگوزدی به گور
نمخوشی به بلوه کاتی نلیجه کمت

نامورو که زیاد کرلوه کان

به کاره نیان	کمره	نرخ	رنجه	بگمورتره بول
بو سرنجه کان	- سرنجی صیار ۵ مللتر - دمرزی رفقم ۲۲ ، دیزه ۳ سم - دمرزی زملره ۲۵ ، دیزه ۵ راسم	- - -	۲ ۶-۳ ۴-۲	۶۵
بو زهممتی میز کردن	میل (پلاستیکی یا لاستیکی) صیار ۱۶ لمرنگی	-	۲	۲۳۹
بو خورن یا زاین و لولستی خورن لولره کان	پچمردی لاستیکی پتی ۵-۷ سم	-	۶-۳	۱۷۵، ۱۰۲ ۲۱۳
بو همکشتی کمره کلمی به کان	بوری همکشتی	-	۲-۱	۲۵۵، ۸۴
بو گوی لمرس کردن... تا	لانی پک پل بچروک	-	۱	۲۵۵ ۳۵
دمراتی زیاد				
به کاره نیان	دمرمان	نلیه غنمالی به که	نرخ	رنجه
بو هموکرته تونده کان	۱. پمسلین بو دمرزی پروکلین پمسلین ۶۰۰ همزله وسنه بو مللتری	-	-	لاچره
۲. کمپلین (لیال) ۲۵۰ ملغم بو دمرزی له گدل / سرنجیمین :-	۳۵۱	۴۰-۲۰	-	
۳. لیمال ۱ هم له گدل پمسلین به کاره دی هگتر کمپلین گران بهما	۳۵۲	۴۰-۲۰	-	
۳. ترسپیکلین حب با گولاجی صیار ۲۵۰ ملغم	۳۵۳	۸۰-۴۰	-	
هموکردنی نمیا و جیلوهیا	۴. سرنجیمینزوک حب صیار ۲۵۰ ملغم	-	-	۳۵۹
بو دمره کتیان و کوکه رسته	۵. لینپلریتال حبی صیار ۱۵ ملغم و دمرزی صیار ۲۰۰ ملغم	-	-	۳۷۳

(جسالت) و نمک منفسی توند			
۳۷۰	۱۰	-	۶- دوزی نمک نابل (نمبول) عمیار ۱ ملغم
(بر نمک منفسی):			
۳۷۰	۲۰-۱۰۰	-	۷- نمیدردین حمی عمیار ۱۵ ملغم
بر خون له بر چوئی پاش مندل برون			
۳۷۵	۱۲-۶	-	۸- نیرگزوفین دوزی عمیاری ۲ ملغم
درماتی بویه کار هتاتی له گدی نلوسی که پرسی پی ده کات			
بؤ چارصمیری روشک پروتوسمی جان			
۳۷۶	۱۰۰-۱۰	-	۱- فیلتر (۸) کولاجی عمیار ۲۰۰ هرتز و محدده
بؤ چارصمیری دهرده کوپان			
	۲-۴	-	۲- دزی دهرده کوپان
	۵۰-۱۰۰	-	۵۰- هرتز و محدده
بؤ چارصمیری کوفنتا			
۳۵۳	۲۰۰-۵۰	-	۳- کلور استینیل کولاجی عمیار ۲۵۰ ملغم
بؤ چارصمیری مار پیوه دان یا دوو پهلکه پیوه دان			
۳۷۲	۶-۲	-	۱- دز زهری دیلری کراو
بؤ چارصمیری لمرزوتا (سه لاریا)			
		-	۵۰- کوروکون: حمی که بنمسی
		-	۱۵۰ ملغم (کلوروکون)
		-	یا همر دهرمانیکی لر
۳۵۷	۲۰۰-۵۰	-	کلوروکون دزی مەلار یا له نلوسه کات
بؤ چارصمیری کیمی لویامی (کولاجی)			
		-	۱- کولاجینازول
		-	حمی عمیار ۵۰۰ ملغم
۳۶۳	۱۰۰-۲۵	-	یا همر دهرمانیکی دز کیمه کولاجی و کیمه
بؤ ریکرین له خون بر چوون و چارصمیری له کاتی مندل برون دا			
۳۷۷	۷-۳	-	۷- فیلترین که دوزی ۱ ملغم

درماتی نعلو کویه کون کرد مکات

زیاد کردن درمات بر چارصمیری نعلو کویه کون کرد مکات یک سیل گول برون شستما بر چاکتی پی شکلی گوند
کلریکی ملیر لرمته (به کتت خرمی) بولتا برون له تروش بوش پکن لم نعلو کویه کویه ملین به فمسی
تلمت له پنگه نعلو کویه پکات که درماتی چارصمیری ناپه. و جاتا پی شکلی به گوندیمه. پشت به راهی
نعلو کویه و توتای لیرسرا پی شکلی مکات پستی کون نلوسه کویه دا -

کوتان (کوتلندن)

کوتلندن (فلاکین) مان نمخنوخته چلتی گونده کوه چونکه لواته زور جبر له بنکه نمندروستی به کان دایین کراره. به هر حال. پیوسته همون نمولو بلری بو کوتلی متدالاسی گوند به گه لی جوری کوتلی پیوست له کتی گونجیلوا (۱۴۷۷) له گمر بمر گره هموو لهو ده کری فلاکین (کوتان) جیلوازه کان و به نایمنی کوتلی سیاتی و لیلجی متدالان و سبرزه هملگری (پیلزوری).

ورشیعیك بو خلوص کوتا (یا دهرمانخانه) ی گوند.

هاریکی شیرین

نه گمر دهرمان دهروش له کوگاكت نموا خملکی زور بهی کلت پرست یی ده کدن دهربلری باینی لهو دهرمانی دهرکرن و چینی به کلو هینتان و کتی به کلو هینتی. توله شونیکلی کلگری له سر زانیاری و نمندروستیان. نم پهرنوکه پلیمت دمدت بو لیسز گلری کردنی دروستی نمندروستی معمله کلت که دلنا یی لهو دمس هینتی نمنا لهو دهرمانی پیوست یی به.

تو دهرانی گه خملک بلری کیمیا له کرینی دهرمان خمرج ده کدن که پیوست ناکلت. به لام له توتلت دایه پلیمتیل بلی بو تیگهشتی گرفته نمندروسته کاتیان و خمرج کردنی پله کاتیان به شویچه کی بشار.

■ نه گمر به کیکیان دلوی کرینی لینمینی کرد. هانی ده بو کرینی هیلکومیه سموزه له جیتی نموه.

■ نه گمر به کیکیان دلوی کرینی شروی کوکلی کرد بو چلوسمر کردنی سک چوون. پا کرینی لینمین ب ۱۲ پا لیسز هکتی جگمر بو چلوسمر کردنی کم خونی سووک. پا کرینی پینلین بو چلوسمری سریشه پا کوترتی. پا کرینی تیرلایمکین بو چلوسمری لروت گیرانی سووک نموا بوی بلس که که نم دهرمانله زمروری نین و لوانمه زبان بگهمن. بوی شی گمره کچی پیوست له جیتی یکت.

■ نه گمر به کی دلوی کرینی لینمین کرد. هانی ده بو کرینی هیلک و میوه سموزه له جیتی نموه. ناگاداری که نم شنته رزمیه کی گموره. لینمینی تابه و خوراکي به پین.

■ نه گمر به کی دلوی دهرزی کرد لهو کتی که دهرمانیت دهرمانی بلری له ری دمس و لیسز گلری که دهرمانه که له ری دمس و مگرگی چونکه نموه کم مفرسی توه.

■ نه گمر به کیکیان ویشی دهرمانی گران بگری بو چلوسمری لروت گیران (پسی) هانی ده نمسیرینی نلسی و مگرگی له گهل زور شله خولودنمه لوانمه بو تو نلسان یی نمعه بو خملکی شی که نموه نه گمر لهم لیسز گلرینه گمرای (زانیاریته) که لهم پهرنوکه دای پیوست و نه گمر له گهلندا بیه گموره و نمخوینلر نموه.

له سرووی هموو شیکمه نمنا دهرمانه به کملکه کان بفرشه. و کوگاكت بمر دهرمان به دهرمانی همرزان و گمره سی نری پیوست بو دهرمانخانهی مان پرکه و بو جاننای گوندیش جگه له و دهرمانی نم نمخنوخته یی که له زینکه کت دا بلوون. همول ده نم دهرمانه همرزانله یینی که سره کین پا خود نموته یی که نم دهرمانه سره کپته یی که به نلوی بلزگاتی ناسرون دهرمانه همرزانله کان هملز توه له سر بنمای کلریگرتی نکل له سر بنمای نشان بلزگانه کانی گران بها. (نیشانه یی تابه بانگه پا له دهرمانه هینلری. هرگز دهرمانی که کتی نیمه یی مفروشه پا دهرمانی له کملک کهرنن پا یی کملک یی.

ده کری کوگاكت دهرمانخانه کت له جی نکل یی که خملکی ل فیر یی چون بله یی به نمندروستیان دهرمان. نه گمر توانیت واله خملکه که بگی به زوری فیری دهرمان به کلو هینان یی. و نه گمر دلنا بوی لهوی هموو کسین دهرمانک ده کری ناگاداری نمولوی شیوی به کلو هینانی و رزمیه کی و ناگاداری مفرسی و نیمه یی پیوست کردن دا مگرگی که دهرمانه کی پیشکش ده کری نموا خمرمینیکی پشت به کیموله کت پیشکش کرد.

دیلید ویرب.

[illegible]

بر غوڅه
بر - د پوځي کړو کړنو، کړنو
غوځه - پوځي
کړنوال - ليدنيزه کړنه

بر - د هغه څه په پرتله کې چې د
Liposuction
په نوم يادېږي
بر - د هغه څه په پرتله کې چې د
Liposuction
په نوم يادېږي

بر - د هغه څه په پرتله کې چې د
Liposuction
په نوم يادېږي

بر - د هغه څه په پرتله کې چې د

.....

تير فيلډ يا شميرنيز

نمبرنيز (نومبرنيز)

په خوراكي ډول څو ځو

په څو ځو څو

..... ٣٧٥

فيلډ (A) په چارو کې

وړوڅه پوځي

سلفاتي څو ځو (په پوځي سولفاتي) څو ځو

تر څو ځو څو ځو

فيلډ (A) ١٦ (سپينو څو ځو)

تسې په چارو کې شميرنيز (پوځي)

فيلډ (A) ١٦ (فيلډ څو ځو)

په چارو کې څو ځو په پوځي څو ځو

فيلډ (A) ١٦ (پوځي څو ځو)

نومبرنيز څو ځو څو ځو

په څو ځو (شميرنيز) وړوڅه

څو ځو (شميرنيز څو ځو)

..... ٣٧١

..... ٣٧١

..... ٣٧١

..... ٣٧٢

د اېښتو پوځي (د اېښتو)

څو ځو په پوځي څو ځو

..... ٣٧٢

څو ځو (نومبرنيز)

څو ځو (نومبرنيز)

ريښکاري پلاني څو ځو

نومبرنيز څو ځو څو ځو

څو ځو څو ځو

٣٧٧

٣٧٨

٣٧٨

٣٧٨

٣٧٨

٣٧٨

٣٧٨

نومبرنيز څو ځو

څو ځو څو ځو

څو ځو (نومبرنيز) څو ځو

..... ٣٧٢

..... ٣٧٢

پیشہ پیشہ رہ رہا ہے کائنات کی طرف سے وہ کائنات

—

* مگر پردی پیتی نہ بجادی ریزگراں نہ

* کمار ناری در دانه کانت بادی تا کرد ناره سایی
لایه رده سورده کان بکه .

[illegible]

سورژر په ټولنه	٣٧٨
بيلگي	٣٧٩
بيکړه پوهنځي	٣٨٠
بيلا بيل	٣٨١
بينځايي	٣٨٢
باريک	٣٨٣
بهرنۍ	٣٨٤
د	٣٨٥
پاراسته	٣٨٦
پاس (تعمير) سانسک	٣٨٧
پيرازي	٣٨٨
ميروليم (پيرلاند) نارين	٣٨٩
پيروليم	٣٩٠
پيروليم	٣٩١
پيروليم	٣٩٢
پيروليم	٣٩٣
پيروليم	٣٩٤
پيروليم	٣٩٥
پيروليم	٣٩٦
پيروليم	٣٩٧
پيروليم	٣٩٨
پيروليم	٣٩٩
پيروليم	٤٠٠
پيروليم	٤٠١
پيروليم	٤٠٢
پيروليم	٤٠٣
پيروليم	٤٠٤
پيروليم	٤٠٥
پيروليم	٤٠٦
پيروليم	٤٠٧
پيروليم	٤٠٨
پيروليم	٤٠٩
پيروليم	٤١٠
پيروليم	٤١١
پيروليم	٤١٢
پيروليم	٤١٣
پيروليم	٤١٤
پيروليم	٤١٥
پيروليم	٤١٦
پيروليم	٤١٧
پيروليم	٤١٨
پيروليم	٤١٩
پيروليم	٤٢٠
پيروليم	٤٢١
پيروليم	٤٢٢
پيروليم	٤٢٣
پيروليم	٤٢٤
پيروليم	٤٢٥
پيروليم	٤٢٦
پيروليم	٤٢٧
پيروليم	٤٢٨
پيروليم	٤٢٩
پيروليم	٤٣٠
پيروليم	٤٣١
پيروليم	٤٣٢
پيروليم	٤٣٣
پيروليم	٤٣٤
پيروليم	٤٣٥
پيروليم	٤٣٦
پيروليم	٤٣٧
پيروليم	٤٣٨
پيروليم	٤٣٩
پيروليم	٤٤٠
پيروليم	٤٤١
پيروليم	٤٤٢
پيروليم	٤٤٣
پيروليم	٤٤٤
پيروليم	٤٤٥
پيروليم	٤٤٦
پيروليم	٤٤٧
پيروليم	٤٤٨
پيروليم	٤٤٩
پيروليم	٤٥٠
پيروليم	٤٥١
پيروليم	٤٥٢
پيروليم	٤٥٣
پيروليم	٤٥٤
پيروليم	٤٥٥
پيروليم	٤٥٦
پيروليم	٤٥٧
پيروليم	٤٥٨
پيروليم	٤٥٩
پيروليم	٤٦٠
پيروليم	٤٦١
پيروليم	٤٦٢
پيروليم	٤٦٣
پيروليم	٤٦٤
پيروليم	٤٦٥
پيروليم	٤٦٦
پيروليم	٤٦٧
پيروليم	٤٦٨
پيروليم	٤٦٩
پيروليم	٤٧٠
پيروليم	٤٧١
پيروليم	٤٧٢
پيروليم	٤٧٣
پيروليم	٤٧٤
پيروليم	٤٧٥
پيروليم	٤٧٦
پيروليم	٤٧٧
پيروليم	٤٧٨
پيروليم	٤٧٩
پيروليم	٤٨٠
پيروليم	٤٨١
پيروليم	٤٨٢
پيروليم	٤٨٣
پيروليم	٤٨٤
پيروليم	٤٨٥
پيروليم	٤٨٦
پيروليم	٤٨٧
پيروليم	٤٨٨
پيروليم	٤٨٩
پيروليم	٤٩٠
پيروليم	٤٩١
پيروليم	٤٩٢
پيروليم	٤٩٣
پيروليم	٤٩٤
پيروليم	٤٩٥
پيروليم	٤٩٦
پيروليم	٤٩٧
پيروليم	٤٩٨
پيروليم	٤٩٩
پيروليم	٥٠٠
پيروليم	٥٠١
پيروليم	٥٠٢
پيروليم	٥٠٣
پيروليم	٥٠٤
پيروليم	٥٠٥
پيروليم	٥٠٦
پيروليم	٥٠٧
پيروليم	٥٠٨
پيروليم	٥٠٩
پيروليم	٥١٠
پيروليم	٥١١
پيروليم	٥١٢
پيروليم	٥١٣
پيروليم	٥١٤
پيروليم	٥١٥
پيروليم	٥١٦
پيروليم	٥١٧
پيروليم	٥١٨
پيروليم	٥١٩
پيروليم	٥٢٠
پيروليم	٥٢١
پيروليم	٥٢٢
پيروليم	٥٢٣
پيروليم	٥٢٤
پيروليم	٥٢٥
پيروليم	٥٢٦
پيروليم	٥٢٧
پيروليم	٥٢٨
پيروليم	٥٢٩
پيروليم	٥٣٠
پيروليم	٥٣١
پيروليم	٥٣٢
پيروليم	٥٣٣
پيروليم</	

شماره ۱۲۱ - ۱۳۸۱
 وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی
 تهران

تصویر: ۱۳۸۱ - ۱۲۱
 وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی
 تهران

۳. گزارش عملکرد

(گزارش عملکرد ۱۳۸۱ - ۱۲۱)

تاریخ:

تاریخ: ۱۳۸۱ - ۱۲۱

گزارش: ۱۳۸۱ - ۱۲۱

گزارش: ۱۳۸۱ - ۱۲۱

گزارش: ۱۳۸۱ - ۱۲۱

گزارش: ۱۳۸۱ - ۱۲۱

گزارش: ۱۳۸۱ - ۱۲۱

گزارش: ۱۳۸۱ - ۱۲۱

گزارش: ۱۳۸۱ - ۱۲۱

گزارش: ۱۳۸۱ - ۱۲۱

گزارش: ۱۳۸۱ - ۱۲۱

گزارش: ۱۳۸۱ - ۱۲۱

گزارش: ۱۳۸۱ - ۱۲۱

گزارش: ۱۳۸۱ - ۱۲۱

گزارش: ۱۳۸۱ - ۱۲۱

گزارش: ۱۳۸۱ - ۱۲۱

گزارش: ۱۳۸۱ - ۱۲۱

گزارش: ۱۳۸۱ - ۱۲۱

گزارش: ۱۳۸۱ - ۱۲۱

گزارش: ۱۳۸۱ - ۱۲۱

گزارش: ۱۳۸۱ - ۱۲۱

گزارش: ۱۳۸۱ - ۱۲۱

گزارش: ۱۳۸۱ - ۱۲۱

گزارش: ۱۳۸۱ - ۱۲۱

گزارش: ۱۳۸۱ - ۱۲۱

گزارش: ۱۳۸۱ - ۱۲۱

گزارش: ۱۳۸۱ - ۱۲۱

گزارش: ۱۳۸۱ - ۱۲۱

گزارش: ۱۳۸۱ - ۱۲۱

گزارش: ۱۳۸۱ - ۱۲۱

گزارش: ۱۳۸۱ - ۱۲۱

گزارش: ۱۳۸۱ - ۱۲۱

گزارش: ۱۳۸۱ - ۱۲۱

گزارش: ۱۳۸۱ - ۱۲۱

گزارش: ۱۳۸۱ - ۱۲۱

گزارش: ۱۳۸۱ - ۱۲۱

گزارش: ۱۳۸۱ - ۱۲۱

گزارش: ۱۳۸۱ - ۱۲۱

گزارش: ۱۳۸۱ - ۱۲۱

گزارش: ۱۳۸۱ - ۱۲۱

گزارش: ۱۳۸۱ - ۱۲۱

گزارش: ۱۳۸۱ - ۱۲۱

گزارش: ۱۳۸۱ - ۱۲۱

۴. سلفونامیدها

یا سلفونامیدها Sulfonamide

در درمان عفونت‌ها

سولفازیدازول Sulfazidazole

سولفادیمتوکس Sulfadimethox

سولفایزیدازول Sulfazidazole

سولفادیمتوکس Sulfadimethox

سولفایزیدازول Sulfazidazole

سولفادیمتوکس Sulfadimethox

سولفایزیدازول Sulfazidazole

سولفادیمتوکس

سولفایزیدازول

سولفادیمتوکس

سولفایزیدازول

سولفادیمتوکس

سولفایزیدازول

سولفادیمتوکس

سولفایزیدازول

سولفادیمتوکس

سولفایزیدازول

سولفادیمتوکس

سولفایزیدازول

و بې قارچتی پیست و هندی هورسی پیستی کیمای.
 همدرو بېهتکاتی سولفا به همدان تیراز و زم به کار
 نایت نه. بېهتیکي سنات و مدس هیا جیواز پرو
 لهردی کله: پروسو کدها هاترود دینا به له به کار
 هینانی و زمه دروستکای پیت و مرکرتی سلفازیا زول
 نه سلفا دچی به لام باش وایه به کار نه هینری هر
 چند نه خنکه هرزانه به لاه له بر نه خنکه
 لاومیکه کانی که له واتیه له مود لاکام بگری.

سلفا به کار نه چارصهری کرنی سک چوون هر ودها و دک
 له پیشتا بور، هوکمش میروبی برهنست کاره بو نم
 درماته و دمیته خوی سک چوون

۳ ووریابو له مود.

زور گرته شله به زوری بخوری له کاتی به کار هینتی
 سلفا و شموش بو بازاستنی همدرو جورجیه له هر
 زیانتر.

هورمرکتی سلفا بوسترود و کدی ناو بخو له حالتی
 درکومتی به یه ییت یا خارش یا تازاری له جومگه یا
 بریو ونمودی تا، یا تازاری له خوارودی پشپ یا
 خونی مین هرگز سلفا مده به که سیکي تروش بوون
 به ووشک پرونمود.

تیبینی. باکتری هر بې پیویسته سولفا به زمه
 دروستکای و مرکری و نمودش هومریمو دلخیا به
 لهرمرکتی همدو شک زیانتر

ژدهکان: لکوه خوی بو سلفادیا زینه. و سولفا کسازول
 سلفادینیدین و سلفای سیانی. (یاخود ۲۰۰ ملغم / کغم)
 روزانه حبی ۵۰۰ ملغم، یا تیکل ۵۰۰ ملغم له هر ۵
 ملتر ۴ ژمی روزانه بدمری لکمل گدی لکوا
 پیویسته هر ژمی هتبی له:

بو کورمکان: ۳-۴ غم (۸-۶ حب) وک یک ژم.

و پاشان ۱ غم (۲ حب) بو ژمه کانی تر.

(۸-۶ حب) به ژمی، وله پاشان ۱۰ غم (۲ حب) بو
 ژمه کانی تر بو مداخلی ۱۲۸ سالی ۲ غم (۴ حب) یا ۵
 کموچکه چا له تیکله که به ژمی یکم و پاشان ۱ غم
 حب یا ۲ کموچک چا بو ژمه کانی تر

دسال ۴-۸ سالی. حب یا
 کورچکای چا له خور ژمه یک جر منه ۴-۵ سالی
 ملغم (حبی یا کوچکی چا) بو ژمی و دمی. بو سالیانی
 له یک سال کمت: سلفا به کار نه هینه. به لام له حالتی
 نه پیوشتی درماتیانی تر شو ۲۰۰ ملغم (۲/۱ حب) یا
 ۲ کموچک چا روزی خوار چار

۳ بو نه خوشی سین

زور جینه در دین بجهت در دین در دین
 چارصهری سیر

چونکه زور چار میگزوبک هر هفتی بې درماته
 پیدا دکت و چارصهری زمهت دمی له خانی
 به کار هینانی. درماتی به نهیا.

پیویسته بهرمودا بې له چارصهری سیل بې مادی
 نیکه ی سالی کمت نه بې پاش لاچوشتی نیشانه کار و
 نهرمش بو ری شرت نه میتر بسته بې مودی سیر خوی
 نه که پیته مود.

درماتی چارصهری سیل گران به دایه له حالتی له
 درماتخانه گران به ژم زوری حکومته کان بهرنامه
 بازاستنی و چارصهری سیل یان هیه به خورایی یا
 به خرنیکی هرزان لکاتی پیویست دا پیومندی به
 نیکترین بنگه ته وستی بکه.

باش وایه دس به ۳ بابی درمات بکی بو چارصهری
 سیل: ۱- سترپتومایسین ۲- نایزولن ۳- وهر
 درماتیکی تر دژ سیل، له واتیه. نیشاد پیوتول etham
 buto نیمه باشتر و زور سینی تره. به لام تیان به دایه.

تیاسیازون Thiacezalone هرزان تره به لام لکجایی
 لاوکی هیه کوا له کانی خانی دکت به کاری نه دینی
 سیه بیش لیمینو سالیسیلیک نه سید به کویردی نرخ و
 نه خجانی لاومیکه کانی که دینته خوی.

پیویسته بهرمودا بې لهرمرکتی سترپتومایسین وک
 باشی له چارصهرتا دوو ملنگ. پاش نهانی نیشانه کان.
 له کاتیک و مرکرتی نای. و نیازیت و دژ سیل تر بو سالی یا
 دوو سال پاش نهانی نیشانه کان زور کیکشه بهرمودا
 بې له چارصهری بې درماتی همدو لکوا مویه لکمر
 ویسترا ری له میگزوبکه بگری بو خورانه سیر نه
 خوی.

۳ سترپتومایسین Streptomycin

ناو. نرخ بو چارصهری

سترپتومایسین درماتیکی ترکه بو چارصهری سیل
 پیویسته همدیشه لکمل درماتی ترده به کار بې له واتیه
 تیکله ی سترپتومایسین و پهنسین پیکمده به کار بې بو
 چارصهری لکملی شوکرتی شوت (۲۵۲).

به لام پاش وایه سترپتومایسین سترپتومایسین
 له حالتی جیواز دا سیر جویک به کار هینانی در دینه
 بو وده بو سترپتومایسین و له میتر و بې سیل دکت
 بهر دکت بکات و لکوه دووا چارصهری. دس - دبی

له سترپتومایسین و سترپتومایسین

وریاسه نه زیاده در دین ریزه ی بریاز دران. چونکه
 به کار هینانی سترپتومایسین بې مادیکی در دین نه
 بینهت خوی خورانه. سترپتومایسین سترپتومایسین
 در دین سترپتومایسین سترپتومایسین
 سترپتومایسین سترپتومایسین

■ ژمەکانی سترېتوئامپيسين: (۳۰-۵۵) ملغم/كلغم/روژانه).

به شپوډي قېال كېشله ي ثيا بې ئامادې به كار هېنانې بې يا به تۆز له گېل ئاودا تېكېل دېبې بۇ ئمودې رېژدې ۱ غم له درممان له هر ۲ مللتر بدات.

۱- بو چارصهرې نمخوښى سيل:

له حالته توندېكان دا دهرزى سترېتوئامپيسين له ماسولكه روژى بك چار بۇ ماوډى سن ههفته تا كسمكه چادېبې.

له حالته ئاسانېكان دوو يا سې دهرزى له ههفته يكددا

بدرمې (لېره) بۇ ماوډى دوو ملنگه.

هر قېال بۇ كهوره: ۱ غم (۲ مللتر).

بۇ مېرد مندا لېنى ۱۲-۸ سالي: ۷۵۰ ملغم (۱/۲ مللتر).

بۇ مندا لېنى ۸-۳ سال: ۵۰۰ ملغم (۱ مللتر).

بۇ مندا لېنى له ۳ سال كهمتر ۲۵۰ ملغم (۲/۱ مللتر).

بۇ تازه له دايك بوو ۲۰ ملغم بۇ هر كغم، جا ئو

منداله ي كه ۳ كغم بې ۶۰ ملغم (۸/۱)

له بېرت بې: هممېشه سترېتوئامپيسين له گېل درممانېكى ترى دژ سيل به كار بېنه.

۲- سترېتوئامپيسين بۇ چارصهرې سووزمك.

له حالته بېرگېرى پېدا كړدنې مېكروپ بو پېنسلېن. (۳۴۹) لېوانمېه سترېتوئامپيسين به شپوډى دهرزىك مې كه

۴ غم (۱ مللتر)

نيو دهرزى (نيوډى رېژمكه) له هر سمېتېده. پېنا

مېره بېر سترېتوئامپيسين له گېل كاتې سېرېنكوتنى

درممانى تر له چارصهرې كړدنې سووزمكه.

★ ئايسونيازېد (INH) Isoniazid

ناو..... ترخ..... بۇ چارصهرې...

به شپوډى حېبى عېبار ۱۰۰ ملغم هېه.

ئايسونيازېد له گرنگترېن درممانى چارصهرې سېله

پېويسته له گېل درممانېكى تر له لايه نې كېم له درممانى

دژ سيل وركېرى.

■ مېترسې و ئېختياط.

زور ده گممه ئايسونيازېد بېنېته هۇى گرڦتمكانى جگېر

يا ئه نېميا (كېم خوښى)، يا ئازارى ئه عصبلى دېس و بې

كان يا پوڤله كړدنې ماسولكه يا لمرزېن. بۇ خو پارساى

لېم گرڦتانه زور چار له گېل درممانى تر وركېرى ۱۰۰

ملغم له پېرېدوكسېن (فېتاسېن ل ۶ زوژانه بېدمم

چونكه ئېم نېشانه لادوكېانه به دېگېن روو دېدم و

دېنېته فېرى بېرز بوونېدى ترخې باير و كېسېن جا

چېنې بېنېته بېر كېم درممانى له سېرېتى رووداى شه

نېشانه...

■ ژمى ئايزونيازېد (۱۰-۲۰) ملغم / روژانه

- حېبى عېبار ۱۰۰ ملغم.

ئاريزونيازېد روژى يېك چار بۇ ماوډى سالى لېنى كېم.

هر ژمى پېك هاتووه:

بۇ كهوره: ۱۰۰ ملغم (۱ حېب)

بۇ مندا لېنى: ۵۰ ملغم (۲/۱ حېب) بۇ هر ۵ كغم له

كېش مندا ل.

له حالته مېو كړدنې. توند يا مېو كړدنې پېردې مېشك به

مېكرو بې سيل له مندا لېن، پېويسته ژمى كې پېشو و

دووقات بېرى تا ئمودى حالته مندا لېكه چا دېبې.

★ ئېمېنوسالېسېك ئېسېد (پاس)

Aminosalicylic acid (PAS

ناو..... ترخ..... بۇ چارصهرې

لېوانمېه به شپوډى حېبى عېبار ۵۰۰ ملغم دېس كېرى

■ مېترسې و ئېختياط.

لېوانمېه پاس بېنېته هۇى رشانموياسك چوون يا كېم

تېك چوون دېكېرى خوله ترش بوونى كېم بېارېزى

ئېكېر ئېم درممانى له گېل خوراك دا يا شېر دا به كار بې

(وړكېرى). پېويسته تووشى بووانى زامى كېم نېد

درممانى وركېرى

■ ژمى كېنى پاس (۲۵۰) ملغم / كلغم / روژانه)- حېبى

۵۰۰ ملغم حېبى پاس روژى سې چار له گېل خوراك دا بۇ

ماوډى له سالى كهمتر نېمې هر ژمى پېك هاتووه

بۇ كهوركان: ۴ غم (۸ حېب)

بۇ مندا لېن ۱۲-۸ سالي: ۳ غم (۶ حېب)

بۇ مندا لېنى ۷-۳ سالي: ۲ غم (۴ حېب)

بۇ مندا لېنى بچو و كتر له ۳ سال: ۱ غم (۲ حېب)

★ ثياسېتازون Thiacetazone

ناو..... ترخ..... بۇ چارصهرې.....

به شپوډى حېبى عېبار ۵۰ ملغم (يا وېك تېكېل له گېل

۱۰۰ يا ۱۳۳ ملغم له ئايزونيازېد).

■ ئېنچامه لادوكېكان: لېوانمېه بېنېته هۇى

سوو بېوونېدى بېنېت و رشانموياسېرگېز بوون ي

نېتوانېن (له توانا كېموتنى) و زور چار ئېم ئېنچامه

لادوكېانه روودمات.

■ ژمى ثياسېتازون (۳-۵ ملغم/كلغم) روژانه.

- حېبى ۵۰ ملغم ي

روژانه ۳ چارې بدرى كه له سالى كهمتر نېمې

هر ژمى پېك هاتووه:

بۇ هر يكان: ۳ حېب (۱۵۰ ملغم)

بۇ مەيدىندالان ۱۲-۸ سال ۲۰ ھەپ (۱۰۰ ملغم)
بۇ مەيدالانى ۷-۳ سال ۱ ھەپ (۵۰ ملغم).
بۇ مەيدالانى لەزىر (۳) سالىيەم ۲/۱ ھەپ (۲۵ ملغم)

✱ ئېتامبىوتول Ethambutol

(ناۋىكى بازىگىنى ناسراۋەكە Myambutol

ناۋ:..... نرڭ:..... بۇ چارسىرى:.....

بە شىۋەى ھەپى عىيار ۱۰۰ يا ۴۰۰ ملغم دەس دەمەۋى.

■ ئەنجاھە لاۋمىگەكان: لەۋانەيە تۈۋى نوقسانەك يا ئازارنى بەكات لە چاۋ ئەگەر بە ۋەمى گەۋرە گەۋرە بۇ ماۋىمەكى درىز بە كار بى

■ ۋەمى ئېتامبىوتول: (۱۵-۲۵ ملغم / كلغم / رۇزانە):
= ۱۰۰ ملغم يا ۴۰۰ ملغم.

رۇزى جارى بە كار دى بۇ ماۋەى لەمەش مانگە كەمتر نەبى.

ھەر ۋەمەى بىك ھاتۋە لە:

بۇ گەۋرەكان: ۴۰۰ ملغم (يەك ھەپ عىيارى ۴۰۰ ملغم يا ۴ ھەپ عىيارى ۱۰۰ ملغم)

بۇ مەيدالان: ۱۵۰ ملغم بو كىلوگرامى لە كىش. بەلام لە ھالەتى ھەۋەردىنى سىل پەردەى مەشك ھەۋا ۲۵ ملغم بۇ ھەر يەك كىلوگرامى كىش بەدە

● بۇ نەخۋى گول بوون

سلفون Sulfones

✱ دابىسون (دىامىنودىپىنىل سلفون)

(DDS) , Dapson (diaminodiphenyl Sulfone)

ناۋ:..... نرڭ:..... بۇ چارسىرى:.....

بە شىۋەى ھەپ عىيار ۵۰ و ۱۰۰ ملغم ھەپە.

تا ئېستى گەۋرەكەۋىن باشترىن دەرمەنە بۇ چارسىرى لەرۋەتا لە گەئە ئۈچەكە. بەلام ۋا پىۋىست دەكات پىرەمەكەۋىن لەگەئە گەۋرەكەۋىن بە كار بى بۇ يەگەرەكى بە كەزا چۈۋەۋەى مەنەكە.

پىرەمەنەىن زۇر جار بۇ كۆنترۇل كەردىنى لەرۋەتا بەكاردى يەخۇد لە ھالەتى بوۋى لە خوين دا، تەماشاش ئەۋانەى يەنەۋە)

چارسىرى گول بوون بۇ ماۋەى لە دوو سال كەمتر نەبى يا بە درىزىيە تەمەن لە ھەندى ھالەت دا بەردەۋام بى، ئەمەش بۇ رى گەش لە لە مىكروپەكە بۇ بەرگەرى پەيدا كەردن بەرامبەر دەرمەنەكە. دىلنەپە لە بەردەۋام بوون لە ۋەرگەرتنى دەرمەنەكە ۋە دىلنەپە لەۋە دەس ھەنەنى پەش ئەۋەى لات نەمەنى.

■ ئەنجاھە لاۋمىگەكان: لەۋانەيە دابىسون بېئە ھۇى كەفەتەكى گەنگ كە بە (كەردانەۋەى لېپرا) ناسراۋە (lepra) لەۋانەيە تا بەرۋەمەنى ۋە دەرمار (رەگە) بىۋاسى ۋە بېشى ۋە لە سەر لەش پەنەى دېپار ھەۋەردە دروست بىۋە لەۋانە بېئە ھۇى ئازارنى چۈۋەكەكان. ۋە سارسەنى دەس ۋە پىر يانە مەنەت چاۋ ۋە لەرە شە پەنە ھۇى لە دەس رەش

بىئەنى

لەكەتلى دەس بى كەردىنى كار دانەۋەى (لېپرا) باش ۋاپە بەردەۋام بى لەۋەرگەرتنى دەرمەنەكەۋە دۇيەكى تى ۋەك (كەۋىكەۋىستىرۋەىد) لەگەئە ۋەرگەرى Corticosteroid بېۋىسەنە دەرمەنەرى رېكەسەنى ۋەمەكانى كۆرەكەۋىستىرۋەىد كە دەمەنە ھۇى ئەنجاھى لاۋەكى پىرس بە پەزىشە بەرگى.

■ ئاگادار كەنەۋە: دابىسون دەرمەنەكى ترسەكە جا دەۋر لە دەستى مەدالان بېپارەزە.

■ ۋەمەكانى دابىسون: ھەپى ۵ يا ۵۰ ملغم ي بەكاربېنە.

لە پەشدا چارسىرى بە ۋەمى كەم كەم دەس بى دەكرا ۋە كەم كەم زىاد دەكرا. بۇ ماۋەى يەك مانگە ۋە ئەۋ كاتە بىۋا ۋاۋە كە بەم شىۋەى دەرمەنە ۋەرگەرتەكە رى لە كەردانەۋەى لېپرا دەكرى.

بەلام ئەمەۋ ئەۋەى كە دەس بى دەكرى ۋەمى ئەۋاۋە ۋە ئەۋەش ۋا لە مىكروپەكە دەكات كە بەرگەرى بۇ دەرمەنەكە پەيدا ئەكات.

دابىسون (DDS) رۇزانە بەكاربېنە.

ھەر ۋەمەى ئەۋەى تەپە.

بۇ گەۋرە: ۵۰ ملغم (يەك ھەپ عىيارى ۵۰ ملغم).

بۇ مەيدالانى نىۋان ۱۵-۱۰ سالى ۲۵ ملغم (نىۋ ھەپ عىيار ۵۰ ملغم يا پەنج ھەپ عىيارى ۵ ملغم

بۇ مەيدالانى زىر ۵ سالى: ۱) ملغم (۲ ھەپ عىيار ۵ ملغم).

دەرمەنى تر

● بۇ لەرۋەتا (مەلاريا)

دەرمەن بۇ مەلاريا دەكرى بۇ سى ئامانجى جىۋان بە كار بى.

۱- چارسىرى كەس كە نەخۋى مەلاريا ھەپى رۇزانە دەرمەن بە كار دېنى بۇ چەند رۇزى.

۲- بۇ كۆنترۇل كەردىنى ھالەتى مەلاريا لە ھالەتى بوۋى لە خويندا ھەفتانە دەرمەن دەردى لەۋ شۇپانەى كە مەلاريا تەپە بۇ پاراستنى مەدالانى نەخۋش يا لاۋان.

۳- بۇ پاراستنى لەش بە شىۋەىمەكى جۈزنى لە مەلاريا لەرۋەتا پەش بە چۈنەمەى خۇ ئامادە كەردىنى لەش دەمەنى بۇ بەگزا چۈۋەۋەى مىكروپەكە (مەنەكە) دەرمەنەكان ھەر ۲ ھەفتە يا چۋار ھەفتە جارىك لەۋ ناۋچانەى كە لەرۋەتاى تەپە زۇرە.

لەرمەدا بابەتى دەرمەن زۇرە بۇ بەگزا چۈۋەۋەى لەرۋەتا: بەلام مىكروپەكە كە چۈۋە خوين بەرگەرى بۇ ھەندەكىان پەيدا كەردە ۋە ئەۋەش دەرمەنە باشەكەنەم كەم دەمەنىسەكانە. لەگەئە ناۋچەدا گەنگ ئەۋەى دەرمەنە كارىگەكان بىسەرى كە بۇ چارسىرى لەرۋەتا كە لە ناۋچەكتە رەش كە دى ئەمەش بە رۇزى ۱۰ سالەى تەندەستى يا سەرتەمەكى شەۋەرسىر پەردە

کرمی تاقانسمش بېکارې به لاهه باشترین ددرمان بو
چارسهری هرېکه لموانه نړۍه ددری

● ژمی کونیکرین بو چارسهری جیاریدا

ددرمانکه روژی سچار بو ماودی مختصمکی بدری
هر ژمه بېک هاتووه له
بو گموره: ۱۰۰ ملغم (بېک حب)
بو منډالانی خوار دصالیوود ۵۰ ملغم (نیو حب)

● ژمی کونیکرین بو چارسهری کرمی تاقانسمش (شریت):
اډی هیستامین وک پروشیازینی بدری بو ری کرتز له
رژانموه نیو سعات پیش بکارهینانی ددرمانکه
ژمنیکي گموره بېک جار بدری
بو گموره: ۱۰۰ غم (۱۰ حب)

بو منډالانی ۸-۱۲ سالی ۶۰۰ ملغم (۶ حب)
بو منډالانی ۳-۷ سالی ۴۰۰ ملغم (۴ حب)

★ دای نایوو هایدروکسیکون
(Diodohydroxyquin)

(ناوه بازارگنیه ناسراومکي دایوو
کونین)
Diodoquin
نلو:

زورچار بېشنووی: دمی
حبی عیار ۶۵۰ ملغم نرخ بوچر
تحمیل مانی ژن نرخ بو چارسهری

نم ددرمانه له چارسهرکردنی هڅو کسه سووکتکی
ریخووله که نهمیبا دمیته هوې سکتان دز بېلتر
چارسهرکردنی به تیتراسلیکلې: ب سروپه ژن
دایووکون بکملک نایی له خو بارستر - جودرینتر
و پیوسته بو ملویمکی درینز بکارنمیی چونکه
لموانشه بېیته هوې زیان بچلو گهیندن.

● ژمکان بو چارسهری نهمیا (۴۰ ملغم / کلفم /
روژانه).

- حبی عیار ۶۵۰ ملغم.
ددرمانکه روژی سچار بو نخوشتیه سووکتکان
بکارهیننه یا جوار جار له نخوشتیه توندترکان.
بدرمواد به ددرمانکه بو ۱۰-۱۴ روز هر ژمه بېک
هاتووه.

بو گموره: بېک حب (۶۵۰ ملغم)
بو منډالانی ۸-۱۲ سالی نیو حب ۳۲۰ ملغم

بو منډالانی ۳-۷ سالی چارکه حبی ملغم
بو منډالانی ژن ۳ سالی بکارې مدینه

● ژمکانی تحمیل مانی ژنک بو چارسهری

بېک تحمیل جاری یا نوجور روژه داسر
هغه

بو هموکرډنمکانی مانی ژن

کهل له هموکرډنمکانی دجینه دزی شاولی سر
خارننی مال و کړنمکانیش تریاکوموناس و بیه
(نخوشتی فارجل) پاک و خاوینی مال شوزین به
سرکه کړنک له چارسهرکردنی هموکرډن به لاهه
ددرمانه لموانه بن:

۱- سرکه سبی بو مانی ژن شوزین

نرخ: بو چارسهری

دوو یا سی کچکی گموره سرخه سس کچه بیه
شوی کولاموده و بدرمواد بملسهری روزانه بیه
مختصمک و پاشان هر دوو روز جاری ۰.۰۰
هرمواد شوزین کړن پیش بکارهینانی تحمیل -
کړننی مالیش بکلهکه.

۲- میترونیدازول

بېشنووی حب یا تحمیل مانی ژن
چارسهری هموکرډنی تریاکوموناس مانی ژن بیه

۳- دای نایوو هایدروکسیکون

تحمیل مانی لمر شووی و پاشان خرد بیه
چارسهری هموکرډنی تریاکوموناس مانی ژن

۴- نیستاتین

حب یا کریم (کریم یا تحمیل مانی ژن) ۰.۰۰۰۰۰۰
چارسهری هموکرډنی یوقزوی مانی ژن

دجینه دز قلدین

نایوو ریژر ۳۰۰ بو بختریسهر

نرخ: بو چارسهری

جو چارسهری پوچو هموکرډنمکانی ددرمانه
خوشتی پوچو بکته هیست و لاهه بو بیه

۵- تحمیل مانی ژن

بو چارسهری

بو چارسهرکردنی هموکرډنمکانی مانی بیهروپ لاهه
هیموگلوبین. بېک تحمیل مانی ژن دویو بیهروپ
شونموه.

● بو گرتلکانی پیست

شوزین دست و خو شوزین به شوو صابون روژیه
هموکرډنمکانی پیست و ریخووله ددرمواد پیوسته
هسوو دیننر بچلوو صابونی پیش تیار کړننی بعلت
بشوری. زورچار شوزین بیه: دوی م نارو صابون
تحمیل چارسهری بو تویک همداسی و قرتل لاهه
چهلانی سهر و بیکه سووکت و نخوشتی بکته پیش
کتر سووور بو شوو و هموکرډن مارجیکندار پیش
تر جاش وایه لم حاله تمه دد مخدری خال بیه
میکساکلوروفن Phenacolorophene بکته بیه
فیسوفکس Phisohex یا ماسر فیسوفکس Phisohex
بکته بیه: مایرین وک بیه: Betadine

* صابون لکه‌ل میکساکوروفین

ناو

زورچار بهد شیرابه همدیه -

فاتیپ بوجارصمیری

تله‌معی نرخ بوجارصمیری

بو شو حاتم‌نابه‌ی که له پیشدا یاس کران بکاری بینه بانسروابه کارکتری مسدوسی به‌فاسدوسی میکساکتوروفین دسنی شوات جویکه دس خاوینترو کمه میکروباو ن دردی

همروها باشتروابه (که‌لکی زیاتر دهی) شکر مندالمان ناوخلو بشوری به‌میکی له بابخته صابونو به‌لام بکارهینانی روژانو بو ماوسه‌کی دریز زیان به‌خشه چونکه له‌وانه‌یه بیته هژی نو‌قستانیک له دهمارکاتی (رهمکاتی) مندا ل

* کبریت Sulfur

زور به‌مییودی ناردیکی زهره دهی

نرخ بوجارصمیری

همروها به‌مییودی مرهمی بیست دهی

کبریت بو که‌ل گرفتنی بیست به‌که‌ل دی

۱- بو خواراستن لکه‌ل و ویش و کینج و میشووله پیستمکته به‌تاییمتی هر دوو بیو قولملق و ناوک و مل به‌ناردی کبریت جهورکه پنش نمودی بچینه ناو چمکه‌ل یا مزایمک چونکه موریانی ئی زوره

۲- بو یاریدمدانی چارصمیرکردنی گروو بوون و میشوولو که‌ل مرهمی دروست که: بانی لمکبریت له که‌ل دبه‌ش تیرولاتم وک (فازلین Vasolin) تیکل که و بیستی بی‌جهورکه (تاملشال ۱۹۹)

۳- بو چارصمیری زامی بیست و سووریوونوهمو هموکرده قارچیکه‌کاتی تر

همسان مرهم ۳ یا ۴ جار روژانه به‌کاربینه یا شلموی کبریت لکه‌ل سرکه به‌کاربینه (تاملشال ۲۰۵)

۴- بو چارصمیری تویژ همدانی توندی سمر یا قارچکی سمر (توک همدانی سمر همسان مرهمه به‌کاربینه یا پیستنی سمر به‌ناردی کبریتی پیومکه

* جنبشین فایولیت (کریستال فایولیت Garden Violet

crystal violet

زورچار به‌مییودی رنگی وردی شینی توخ همدیه بو بکارهینای دهمود

نرخ بوجارصمیری

جنبشینی فایولیت به‌رنگاری هندی هموکردنی بیست دهمیتنموده وک ناگرمو زامی پر کیم همروها بو چارصمیری بوقه‌ل هموکردنکاتی قارچکی تری دمه و کونی مل و لوجمکاتی بیستی جیاواز جیاواز که‌جکی جا پر جنبشینی فایولیت له نیو لبتر ناو متوینموده

نعمه تیکه‌نابه به‌نارد ستر بیست یا دمه یا خوشی مال

* یوناسیود به‌رمه‌مکه‌ل

بو بکارهینایی در بود

potassium permanganate

به‌مییودی بلوری ادمکی وردوردی سوور همدیه

نرخ بوجارصمیری

نعمه که‌رسمیه بو خاویز کردنمودی کاریکر بکاری بو نمودی زامه هموکردمکان دایوشی یک غم به‌رمه‌مکه‌نات بکمره لبتری ناو بود (یک بش یوناسیود به‌رمه‌مکه‌نات له ۱۰۰۰ بش ناو موده)

مرهمه دزمکان (بو بکارهینانی دهمود (بیست)

ناو نرخ بوجارصمیری

گران به‌هاده و زور جار له جنبشین فایولیت باشتروابه له کاریکرینتی دا به‌لام بیست و جل بویه ناکات (رنگ ناکات) وک جنبشین فایولت دمیکات و بو چارصمیرکردنی هموکردنمی لاومیکه‌کاتی بیست وک ناگرد به‌کاردیت

مرهمی باش شو مرهمه‌یه تیکه‌له‌ی نیوناسین

neomycin

پولیمکین polymyzin بو نمونه (نیوسپوری) Neosporin

یا پولیسپورین polysporin همروها مرهمی

تتراسایکلینیش کرنگه

مرهم یا گراودی کورتیکوستیروین

(بو بکارهینانی دهمود)

Cortic steroid ointment of patients

ناو نرخ بوجارصمیری

بوجارصمیری خارشتی ناگامی موزیلان پینودان یا به‌رکوتنی رومی زهراروی و شتی تر همروها له چارصمیرکردنی بیروشد یا سووراوه بکاری تده ل (۲۱۶) و بیروی وشک (ل ۳۱۶) ۳ یا جوارب ار بکاری بینه

شله‌ی خستی پترولیویم (جیلی) (تیرولاتم. فازلین) بو

بکارهینانی دهمود

نرخ بوجارصمیری

گرنگه له نامدکردنی مرهممکان بو چارصمیری

- گروپی (ل ۱۹۹ و ۳۶۳)

- هموکردنی کمروی بیست (ل ۳۶۲)

- خارشتی ناگامی کره دمزولیمی (ل ۱۴۱)

- سووتوی (ل ۹۶ و ۹۷)

- برینی سگ (ل ۹۱)

دوستانگی میں ایک سیریت میں ہے کہ جو شخص اپنے دوستوں سے
کے لئے ایک سیریت میں ہے کہ جو شخص اپنے دوستوں سے
قریب نہیں ہے

پیشہ	مذہب	رہائش گاہ
بزرگوار	ہندو	کولچ
پرنسپل ایس اے	ہندو	۵ منٹ
پرنسپل ایس سی	۷۰ سالہ	۳۵ منٹ
پرنسپل ایس ڈی	۷۰ سالہ	۳۵ منٹ
چیف ایگزیکٹو	۷۰ سالہ	۳۵ منٹ

بۇ جايمىدىكى دۆلەت ئىدارىسىنىڭ ئورنى ۱۹۹۱-يىلىدىن باشلاپ

خوښتایه - Zoroastrianism : یې چاروسم د یوزده
 نام وړی دی چاروسم د
 بشپړیدي گړاو یا توژ یا تحصیلی ساز وړ یا مفرح
 بی یو چاروسم د یوزدي دم و مار یا زنجبکای بنسټ
 بکار کوي نشود ممکنه شست نشت یې هسی پنه تیره .

● زمستانى نىستانى همان زمه بۇ يى كىشتوان و
منداآن

۱- پوڙدی دهم. نئیری بکهد دهمرد و ملودی
دقیقہ یک بیش قورت دانی له هم ببینلرورد. نه کارد ۳
۴- چار دوینرکورد.

۲- مسوكرينه كاررويه‌ي ممكنه. بيهست: نمونه توپش
بوو كه بهوشكي بهيلار مو تو رزي يا مخرمعي نيستين
روزي ۳- ۴ جار مكا. مينه

[illegible]

گلوبلینز: دیکسیکون، ایب، الیٹریک

Gamma benzene hexachloride lindane

بۆيەك قىتئەنى دەرمەد و ئاۋدىن. گانە يە يەنار يانچىكى

کریل Kwell خابیزین Gammezzane

نام ف خ بدعا، صصه، ی...

نامادک ارمیک : ا: به خانه بهدکا. دستار به دل و به

ثُمَّ قَالَ لَهُ إِنَّكَ تَعْرِفُ مَا بَيْنَ يَدَيْهِمْ مِنْ قَوْلِهِمْ هَذَا فَاعْلَمْ أَنَّكَ تَكُنْ فِي خِلْفَتِهِمْ

بروز نموده بشما صلوات دروست ناسازگار است

شماره یک و یک بیست و نه در زبان به لام به نزدی و

بيرويسنه تره بکي تهود ا: بنسټ تهودي نړۍ ورته

بیکاری. بستی نہ تیکھی لینیں اور "مکھڑ" دھمک

شاور یا قازقین تیکەتەس پۈتۈرۈش ۋاقتى

شرکاء و مستوفی الدل ۱۱۹. بدلام بیروت کا پتہ اور نام

۶۰. تہ جاریہ پختہ دسویں و نمبر

پیوستی کردہ بائیں مستقیمہ درجہ بندی کے حدود

[illegible]

— — — — —

— ۱۰۰ —

۷۹ مکتبہ حبیبیہ

ה'תש"ח

پروگرام برائے ریفرنڈم

۱- بهار بهشتی دنی خنجر
۲- بهار بهشتی دنی خنجر

موجودہ سرکاری تعلیمی و کرسی فہرستیں

ککڑ خد که پری دھلیق ستر و خیلو بس *Strongyloides*

تالانده ا بفسرې چې نه كړيږدسه لاوځيكانو

100

Copyright © 2006 John Wiley & Sons, Ltd.

بزرگواران! بیاد دارم که در روز جمعه ۱۳۳۷ در کلاس درس، در حالی که شما در کلاس حاضر بودید، من به شما عرض کردم که:

دست نخور کویست کرد له خویش بدوئی کهسی به
نیمه کویست که کویست باش دایه به ثابندازو

جارسدری نمک‌ی بنش بیپارزین که راته نهسکارس
بنشدا جارسدری که و پاتسان دس به جارسدری

کرمستانی نر بنده
کارکنانہ یار و کسان

زورچار ٿا پيندا رول ۽ جيتوڻي هري مانڊرو پروڊ
ٿانهن ڏيڻ ۽ پوري حالت ڏاڍي

4115, 4135 (1990). *Published Name:*

به‌شیرودی حجبی کشش ۱۰۰ ملنم ی دیسی یا به گیراودی

ریزتی یوچار اعم له لکړه د منځنۍ د لمر
ريزانه بن ملودي * ريزه به کاري بينه پيو پسته هم به کاري

پیشتر قزاقان د ان پستو ریږه.

بر کمر د ۱۰۰ ملیم (۳ حصہ یا ۱، ۱/۲ حصہ بجای

بۇ ئىندىلاننى ۸ - ۱۲ سان ۱۰۰۰ مىڭ (۲ ھەب -
كەچكە چا)

بؤ مندا لانی: ۴ - ۷ سائو ۵۰۰ ملغم (۱ حبب یا ۱
کمر حکہ جا)

بؤسەلانس زير "مالى" دۇنقىم

★ تیتراکلورائیلین (Tetrachlorethylene / TCE) بۇ چارۋىسىرى كىرى لولەمىي (پاشىلەمىي) يا قولايى يا قەلەمىي دوۋىلىقانى)

ئالۇ ئىخ بۇ چارۋىسىرى بەشىۋىدى شىلىسىكى كە بى كىردى يا كۆلجى جىلاتىن ھىيە ھىزانتىن دەرىمانە بۇ چارۋىسىرى كىرى لولەمىي بەلام ئىنچامى لاۋمىي زۆردە (ئازارى سىك و سىرىشە)

پىۋىستە نەدى بەزى ئاۋوس و مىدالانى كىم خۇنى يا بەدخۇراك ھىمىشە بەكارىيىنە كە كەدە بەمال بوو (لەۋانەبە تىتراكلورائىلېن لە چارۋىسىرى كىردى بەردى خۇنى دا بەكارىيى (كىمىزى خۇنى ھىمان زىمى كىرە ھەلۋىمە بەكارىيىنە)

■ وورپا كىردىمەد دەرىمانەكە لەشۋىشەمىكى تارىك دا و داخراۋدا بەقايىمى پىپارىزە. لەۋانەبە تىشكى ھەتەل دەرىمانەكە زىمىراۋى بىكەت وورپا بە زىمى دەرىمانە كە دروست بى.

ھىمىشە چارۋىسىرى ئىسكارس پىش بەكارىيىنە تىتراكلورائىلېن بەكە كىمى چارۋىسىرى كىرى ھەلۋى بەكارىيىنە.

● زىمەكلە (۱۲ و. مىللىر / كىم) پىۋىستە ھىزىمەي لە ۵ مىللىر تىتەمىرەي لە ھالەتە دىنەكەنىش. زىمەكەي يىكەم بەدەم پىدەرى، پاش دوو رۆز بە زىمى دووم دەس يى بەكە. ھىزىمەي ئىمەي تىلە:

بۇ كەۋىرەكلە: كىچىكە چىكە (۵ مىللىر) بۇ مىدالان: ۲/۱ مىللىر بۇ ھىزىلەغرامى لە كىشى مىدال بە مەرجى ۴ مىللىر زىتەرەمىي (لە كىچىكى چاكەمىرىي)

★ مېبېندازول (فېرموكس)

Mebendazole (Vermox.)

ئالۇ ئىخ بۇ چارۋىسىرى

بە شىۋىدى ھىمىي عىيار ۱۰۰ مىلغ دەمى دەرىمانىكى تازى پىشەكەموتو ترە لە ئىپىندازول، لە چارۋىسىرى كىردى كىرى لولەمىي يا قەمچى و يان دەزۋولەمىي، ھىزىمە بۇ ھەۋىرەنەكلەنى كىرى ھىمە جۆرە بەكار دى، لەۋانەبە بېيىتە ھۇي ھەندى ئازارى رىخۋەلە، يا سىك چوون بەلام نەبىتە ھۇي رىشانەۋە.

يا ئىنچەمە لاۋمىيەكلەن كە پاش وەرگىنى ئىپىندازول روو دەمەت. پىۋىست بە چارۋىسىرى كىرى لولەلەكەت (ئىسكارس) لە سىرەمەي بەكارىيىنە فېرموكس دا.

■ ورىكەردىمەد دەرىمانە بۇ زىمى ئاۋوس يا مىدالانى زىر دوو سالا بەكار مەھىنە.

■ زىمى مېبېندازول - ھىمىي ۱۰۰ مىلغ بەكار بېيىنە - ھىمان رىزە بۇ مىدالان وپىكەپىشۋان بەكار بېيىنە بۇ چارۋىسىرى كىرى دەمىۋوسى يىكە ھىبە چار بەكار بېيىنە بۇ چارۋىسىرى كىرى لولە (ئىسكارس) وقەمچى و

لولەمىي و سىرەنكەلەۋىس يىكە ھىبە رۆزى دوۋچار بە كار بېيىنە (بەمىيى و نىۋارد) بۇ ماۋىدى سى رۆز (كە دەكلە ۶ ھىبە).

★ بېفېنىدوم Bephenium بۇ چارۋىسىرى كىرى لولەمىي

ئالۇ ئىخى بۇ چارۋىسىرى. زۆر چار بە شىۋىدى كىسە دەمى ھىزىمەي ۵ مىلغ دەمى.

پىۋىستە بېفېنىدوم بە زىمى سىك پىر يا مىدالانى بەد خۇراك يا كىم خۇنى نەبى پىدەرى. لە چارۋىسىرى ئىسكارس پىش بەكار دى. ھىزىمە پىۋىستە بە چارۋىسىرى كىردى ئىسكارس نەكلەكە لە يىكەم چاردا ۋەك لە ھالەتە ئىپىندازول بەكار دى.

كىسەكلەن، عىيار ۵ مىلغ لە زىمەكلەنى بېفېنىدوم بۇ چارۋىسىرى كىرى لولەمىي يىكەن بەكارىيىنە. تەنھا يىكە زىمە لە دەمەد بە.

بۇ كەۋىرە مىدالانى سىرەۋى ۵ سالىمە. ۵ مىلغ (يىكە كىسە) بەد بۇ مىدالانى زىر پىنج سالىمە. ۲۲/۱ مىلغ (نىۋىكەسە)

بۇ كىرى تاقانە (شېرىتى)

۱- نىكوسامىد (يۇمىزان) (Niclosamide) (Yomesan)

بۇ چارۋىسىرى كىرى تاقانە (كىرى شېرىتى)

ئالۇ ئىخ بۇ چارۋىسىرى

زۆرچار بەشىۋىدى ھىمىي مۇزىن دى عىيارى ۵۰۰ مىلغ دەفرۇشەرى زۆر چار يۇمىزان پىشەرىن دەرىمانە دەمى بۇ چارۋىسىرى كىرى تاقانە بەلام گران بەھايە، دەرىمانەكە دى كىرى تاقانە رىخۋەلە كاردەكلەكە نەك لە دەرمودى رىخۋەلە.

■ زىمەكلەنى نىكوسامىد بۇ كىرى تاقانە ۵۰۰ مىلغ زىمەكە پاش يىمۇ وپاشان قوتى دە.

بە دوۋسەكەت پىش و پاش وەرگىنى دەرىمانەكە ھىچ مەخۇ.

بۇ كەۋىرە مىدالانى لە ۸ سالى كەۋىرە ۲ غم (۴ ھىبە)

بۇ مىدالانى نىۋان ۸-۲ سالى (۲ ھىبە)

بۇ مىدالانى لە زىر دوو سالىمە ۵۰۰ مىلغ (يىكە ھىبە)

۲- دايكلوروفېن (ئەلەنى فېن)

Dichlorophen. (Anuphen)

ئالۇ ئىخ بۇ چارۋىسىرى

بەشىۋىدى ھىبە ۵۰۰ مىلغ ى ھىيە.

دەرىمانىكى سەلەست و بى زىيانە بەلام لەۋانەبە بېيىتە ھۇي سىك چوون و رىشانەۋە و زانە سىك لە ھالەتە دەمەن دا، دەمىتە ھۇي زىر دوۋىي.

■ زىمى چارۋىسىرى كىرى تاقانە (۷۰ مىلغ / كىم)

تەنھا يىكە چار بەكارىيىنە ۲ سەكەت پىش قىتار

بۇ كەۋىرە ۳-۴ غم (۸-۶ ھىبە)

☆ سورامین Suramin

نافرواید Naphuride باير Bayer 205 60 شه تيرپول

Germanin Antrypol جرمانين

ناو نرخ بۇ چارصەرى

دەرماتىكى كارىگەرلەر لە دايا تىلگەر بامازىن لە ناو بىردى كىرى بىنگەششوو بەلەلە لەمەزى جەمەت دا لەوانە يە كورچىللەكان زەھراوى بىكات

لە حالەتى ئاۋىسانى لاقىكان يا دەرگەموتنى نىشانەكانى زەھراوى بوۋنى مېز ۋاز لەمەكارهينانى دەرماتەكە بېيىنە. ھەروەھا پىۋىستە توش بوۋانى ئىزگى كورچىلە بىكارى نەھىنىنى

سورامىن بە خۇيىن ئاۋىر دەرگەرى ۋە پاشان پىۋىستە تەمنا بە يارىدى كارگەرى تەندروستى شارمەزا بىكار بى. دەمىزى ۱ غەم لە دەرماتەكە كەلە ۱۰ مللىتر ئاۋدا تۈايتەمۇد ھەفتەى جارى لە خاۋىنى ئاۋىرى دە بۇ مەۋدى ۷-۵ ھەفتە بە دەمىزىكى كەم ۲۰۰ ملغم دەس پى بىكە بۇ قەمىشى ئىلەرجيا.

ئەلەرجيا بە دىزى ھىستامىن چارصەركە.

☆ مەرمەمى چاۋ (دزمىكرۋى)

بۇ چارصەركەرنى چاۋى پەمەمى، (ھەمۇردى سېنەى چاۋ)

بۇ نەۋنە لەسەر ئىم مەرمەمانە ئوكسىي تىتراسىلكىن يا كلورتىراسىلكىن ياگەرلەما Oxytetracycline

Garamycin, Chlortetracycline

نرخ بۇ چارصەرى

ئىم مەرمەمانە لە حالەتى توش بوۋن بەمچاۋە پەمەمى بىكەكان ۋە ئاكەمى ھەمۇردى مىكرۋى يا تراخۇما ۋە بىن بىكار دى. بۇ چارصەرى تەۋاى تراخۇما پىۋىستە تىتراسىلكىن Tetracycline بىكار بى لە دەمىشەۋە (تەمناشا ۳۵۳) بۇ ئەۋدى مەرمەمەكە كارىگەر بى پىۋىستە بخىرەتە ناۋ چاۋمۇد نەك دەرمۇدى رۇزى ۳-۴ جار بىكارى بىنە.

☆ سەلفەر ئابىرەمىت (نىتراتى زىو ۱٪).

بۇ پاراستى چاۋى مەندائى كۆرپە

ناۋ نرخ بۇ چارصەرى

بەك قەتەرە لە سەلفەرى نىترات رىۋدى ۱٪ بەكرە ھەر چاۋىكى مەندائەۋد پاش لە داىكە بوۋنى بۇ پاراستى چاۋى لە سوۋزەك پىۋىستە ئىم پارىزكارى يە بۇ ھەمۇر مەندائى داىن بىكى.

● بۇ ئازار (ئارام بەخش Analgesics

لەمەدا كەل ئازاد بەخش ھەن بەلەم كەمبەكەن بىكار ھىنانى تىرسەكە (بەتايەمەنى نەۋانەى كە داىپىرونباىز تايە) dipy تەمنا ئىم ئازاد بەخشەندى كە دىئىلىي لە سەلامەتى بىكار بىنە

بۇ مەندائى ۱-۲ سالى ۲ غە (۱ ھەپ)

بۇ مەندائى ۷-۹ سالى ۲۰ غە ۳۱ ھەپ

بۇ مەندائى ۱-۲ سالى ۲۰۰ غە ۳۱ ھەپى يادۋو (ھەپ)

۳- كۋىناكرى (مىپاكرىن. نەتارىن)

Quinacrine (mepacrine, Atabrine)

بۇ كىرى تاقانە تەمناشا ۳۵۹

● بۇ شىستوسۇما

☆ نىرىدازول (ئىمبىلھان) Niridazole (Ambilhar)

بۇ چارصەرى شىستوسۇما

ناۋ نرخ بۇ چارصەرى

بەشۋەدى ھەمىي عەپار ۵۰۰ ملغم دەمى

نىرىدازول دەمىتە ھۆى نىشانەى لاۋمكى زۆر ۋەك سەرىشەۋ كىز بوۋن و تورىۋىون و رىلەنەۋە و زان يا سەك چوۋن لە كەل (زۆرەى) خەك دا بەلەم پىۋىستە دەس لە چارصەركەنەكە ھەنەمەكرى لە حالەتى

دەرگەموتنى ئىم نەنجامە لاۋمەكانەى پىشوو چوۋنەكە مەترى مەمەكە كەمۇرەد.

ھەروەھا لەوانەمىە رەنگى مەزەمكى بىكۆرپە رەنگى قاۋىيى

■ زەمەكانى نىرىدازول بۇ چارصەرى شىستوسۇما

(۲۵ ملغم / كىگم / رۇزانە)

رۇزانە دوۋچار زەمەكە تا ھەفتەىك بەدەم بىكۆرپەنە

ھەر زەمەى پىكە ھاتوۋ لە

بۇ كەمۇرە ۷۵ ملغم (۲/۱ ھەپ)

بۇ مەندائى ۲-۳ سالى ۵۰۰ ملغم (بەك ھەپ)

بۇ مەندائى نىۋان ۷-۹ سالى ۲۵۰ ملغم (۲/۱ ھەپ)

بۇ مەندائى زىر ۳ سالى ۱۲۵ ملغم (۴/۱ ھەپ)

● بۇ چاۋان

بۇ كۆپىرى روۋبار (ئىكوسەركىاسىن)

دايا تىلەكەر بامازىن Diehylicarbamazine ھەرازان Het

Banocide بانوسايد

ناۋ نرخ بۇ چارصەرى

بۇ خۇپاراستى نۇفسانى تۈند لەچاۋدا. كىنەك ئەۋمەبە رۇزانە دەس بە زەمى بچوۋك بىكى لە دەرماتەكە بە رىۋدى ۱ ۲/۱ ملغم بۇ كەمۇرەكان و پاشان بەرە بەرە زەمەكە زىاد بىكى تا دەكەتە ۱۵۰ ملغم رۇزى سى جار

بەردەۋام بە لە بىكار ھىنانى زەمى لە دەرماتەكە بو مەۋدى ۲ تا ۳ ھەفتە بىكار ھىنانى دەرماتەكە لەۋانەمىە بېيىتە ھۆى ھەسەسەمەتى تۈند دىزى ھەستىيان لەۋانەمىە بە كەلەك بى بۇ ئازاد كەمۇدى نەنەرجيا

جہاں کھد کھنسی دی تختہ - - - - - مری مری غم غم
خواب مری مری - - - - - بگیاں بگیاں تختہ - - - - -
- - - - - کھد کھنسی - - - - -
- - - - - کھد کھنسی - - - - -

[illegible]

■ زمستانى روڻي ڪلڙايي وٽ رھوان ڪري:

تنهیا بۆ گھورمکن: ۱ - ۲ کوچکی گھورده له دهممه
و مگره پیش شبنان بمسعلتی رونکه لکمل خوراک
داورگره چونکه همدی فیتامینکن له خوراک لا دها.

● بۇ سىك چوۋنى ئاسان

دڙي سڪ چرون

★ کٹولین لمکھل پیکنین (کلویپنکات)

Kaolin with pectin kaopectate)

.....نرخ..... بۇ چارەسەرى.....

زورجار به‌شيوه شروب و دردمگيرى و لك شير.

كلوپيكتات بىكاردى بۇ ئىدى سىك چۈنەكە زىياتر
پىكىرتوۋ بىكات بەلام ھۇى سىك چۈنەكە چاك ناكىتمە
ھىروما رى لە روودانى ووشك بوونەكەش ناكىرى
بىويىستى سىرەكى نىپە بۇ بىكارھىنانى كلوپيكتات لە
خالىتى سىك خۇون دا ھىروما بىكارھىنانى بىزورى مال
تەلغەندە. بىويىستە بۇ ئىكەسەنى زۆر نەخۇش يا بۇ
مىدانى بىجوگ بىكارنەھىرىن.

● زمه‌کنی کلون له‌گه‌ل پښکتن بو سکه چوونی ناسان

باعتنا.

کہ نامہ مکرلوی کاو پینکتان بہکار ہے :

بىك زەم پاش پىسلى كىرىن روزى !- جار حىر زەمى
ئىلمەنى تىلە.

بؤگورہ ۲-۸ کوچکی گورہ

بۇ مەندالنى نىۋان ۶-۱۲ سائى: ۱-۲ كىچىكى كىمۇرە

یو مفدا لانی ۲-۶ ساتی: ۱-۲ کسوجکی کسورد.

بۇ مىندالانى زىرەسى

● بۆلۈم ئۆسۈش.

زۆرچار ھەندى ئالو خوى لە لووت وەردان بەسە بۆ
چارەسەرى لووت. ئاوسان تەسلىشى ل (۱۶۴) بەلام ئىمە
لەوانىيە پەنجەبىيە بىر دەرمەن ھەندى چار قەترە، لووت
كە ئىغپىرىنى يا قىنقىل فرىن تەلىشى (نەو سەفرىن)

Ephedrine or Phenylephrine (Neo - synephrine)

تلو:..... فرخ:..... جارمبیری:.....

دەكرى له كۆتاي لوت ئولسان يا ئولاي ھاتاي و بەتاييت
ئەكر كەسكە تووشى ھەكر دىنى كرىي ئاۋەد بىر
بەكرىي.

• زمينگه، پيرى قوسقنى، نوت:

پاک ملوڙه يا سوڌو نلڙه بگهره ڪونه ٿي ويندي ڪريده وول لال
۱۶: سيخه بلڙي چر رچل بصير ويڙن بمبار
ممنين و مڪيه به خرا سر بگهره مير فقري ديوت
نه جگر خطير سر نه جگر ايس

کوخه بعمیکه له ریکا بمرگری یهکانی لشر که له خو دهیکا بو خاویز کردنمودی یوریب دهواییهکان که دهگنه سی و بۆری گرتن له میکروب و پیسی و کهرسهی کلنی تر لمودی بگههسریهکان و لمهر شمودی کوخه بهشیکه له بمرگری لشر لهوانهیه بهکارهینانی دهرمانی نارام کهرمودی کوخه له همدنی حانیت دا زیان بهخش بی پیویستهکانی کوخه نارام کهرمود بهکاری که کوخهکه ووشت بئو نارحمت بی که نههیل کسهکه بخوئی.

لوانعیه هندی بابستی. تر درمان همینی پی دی دلیز
نهرم کمری کوخه و نموشی و له کوخه دکلث شل تریز
و به ناسلنی قدرننه دروه.

باشتر وابه کوخه نمرم کتر به کار بی نک کوخه نارام کتر
له زوری بهی حالت مکان دا.

بەلەم بېيويستە سنوور دائىرى بۇ بىكارهيننانى ھەموو ئازام كىرەمىيەك و كۆخە نىرەم كىرەمىيەك چۈنكى زۆرەي نەم دىرمانەي بىكار دى بۇ كۆخە پارە خەسار كىرەنە و كىرە كەلگە باشترىز و كىرەكترىز دىرمان بۇ كۆخە ئاۋە. ئاۋ خوارەنەسودى زۆر و ھەلەم ھەلەزىن كىرەسە بەلغەمكەن دىجولوبىنى و كۆخەكە ئازام دىكەتەۋە لە ھەموو دىرمانى باشترە. لەل ۱۶۸ رىنەمىيە بىكارهيننانى ئاۋ دەۋرەنەسودە. ھەروەھال ۱۶۹ رىنەمىيە دروست كىرەنە شروىي خۇمانى بۇ كۆخە بىنەۋە دىگەرىۋە بۇل ۱۸

۱- یزدامرگنمودی کوخه: کوداین و کلورال هیدرایت

.....نار.....نرخ.....بۇچارەسىرى.....

زور جار به‌شينووی شروب یا شیر دمنی (کودایین)
به‌شينووی حمیش همه له‌وانجه نمسهرینی‌بو زیاده کری
له همدنی نلاده کراودا.

★ کۆداین *codeine* هندی کرمومىكى، به هیزه بۇ ئازار
ھىرومھا ئازام كرمومىه كه كارىگىره بۇ كۆخه بۆلەم به
زىمىمىت دەس دەمىكۆي چۆنگە لەشى پىي رادى. زۆر جار
بەشىنەوى تىكىل بىي شروپى كۆخه يا حىب دەپى بۇ
زانىنى ژىمىگە پىرمەوى رىنئىلىي راجىئىنگە بگە
پىيوست بىرژىمىكى كىم ھەب بۇ ئازام كرىنەوى
كۆخه لەوى كه پىيوستە بۇ ئازار بىر بۇ ئازام
كرىنەوى كۆخه لە گىو. ھەذا زۆر جار ۷-۱۰ ملغم پىسە.

نمونه‌های و کنش‌های (تعلقات) ۶۲

کلیدار هایدرمیت Chloral hydrate نم خونیسمه
- در نه شمدانی که به یوزی کوفه خلوص و
نمایند - در دینر به شکک بی چارسوری شکر شده
سنگ - در شتر تماسد ۳۷۵ - بختایو.

دعوتی صحیر غیبی سند خدیجہ نقیر
 زمکائی دیو سبازر عقد کما روزانہ
 لکاتر مکتبہ عباسی حقی غیبی دیہ سند
 زمکائی مکتبہ دیہ سند روزانہ غیبی سند
 سند خدیجہ نقیر

[illegible]

Promethazine: * پرومتازین
 سدو پنتیلین نسله زور جگر مېني
 حملي تهيز وړي ، غندنه شته ، يادگار ، کمرې ...

سند خطی از بخشیدری تحامیل مدینه کوفه

بهنديدي تايبهت به لږه ددکړي وک دږي هيسټامين تر
بهره يې بې ناروغه کړيدودې کابډانه وکړي شليرجيا و
شاسر کړيدودې څه
زموکاني ددرمانکه.

روژي ۱-۲ جاريکاري پينه

څه ژمري شووودې تيايه

يو کموریکان: ۵۰-۱۰۰ ملغم (۱-۲) حېب

يو منډالني ۲۰-۷۰ ساله ۲۵-۵۰ ملغم (۱-۲) حېب

يو منډالني نيون ۲-۶ سالي ۱۲-۲۵ ملغم (۱-۴) حېب

(حېب)

يو منډالني ژير دروساني ۱۶-۶ ملغم (۱-۸) حېب

(حېب)

دږي زهروراي بوون Antitoxins

شاکدار کړيدودې همورو دږمکاني زهروراي بووني
شامدکراوکان له سیرامي هيسټر وک دږي زهروراي
بووني ددرید کړيان و دږي شمهری دووېشک و مار
لوانيميد بېشه هږي بورانمودې شليرجياي ترسنگ
تمشاشا (۱-۲) بورانمودې شليرجيا لمبر شمو پېش
دږي ليداني هر دږيکي زهروراي بوون شمدرينيان
هميشه شامده بکه بو فريکوزاري، به لږم حالته
کسانې همستار بو دږمکان يا شوانه کوا له پېش دږي
زهروراي بوينان به شامدکراو له سیرمي هيسټر
وږکړود له ژيرمود دږيکي دږي هيسټامينيان ټي
دږي وک پړوئينيان يا دايښيليدارمين بينيدر
ال ۱۵ دقيقه پېش شمو دږي زهروراي بوونيان
ليږدريت.

★ دږي زهروراي دووېشک

Scorpion antivenin or antivenin

ناو ترڅ ... بېچاره سيري ...

زورچار به شيوې توږي شامدکراو بو ليدان هميه.

بايهټي جياو له دږي زهروراي دووېشک هميه.

بېويسته تمنا نه شمو دږانه له ناوچه شامدکراو به
ترسنگي دووېشکه پيوودانمکي ليږدري دږي
زهروراي بووني زورچار پېش شمو بدمستي منډانمو
دډات يا بېسرمود باشتر واپه نعم حالته دږيکي
زور خپراي ټيږي.

رينسانسکان دږيکي بېکارهيناني دږيکي له
همورو بايهټي لکه څو دايه جا بهديقت بهيرمي
شامدکراو بېکانه بکه منډالني لواز بېويستيان
بديقتي کمورشر هميه له دږي زهروراي بوون له
منډالني که ششيان کمورشرمو لوانيميد بېويستيان

به ۲-۳ شونو شمېر له همدې حالت نه زوربه
دوريشکناو شمېر دږوست شاکان لاسر
کموریکان

همورو دږمک څوې همدې شمېر بېسره لاسر
کمورچه جا واپاشتره بېکار نه شونږي يو کمور.

★ دږي زهروراي مار

Snakebite antivenin or antitoxin

ناو ترڅ ... بېچاره سيري ...

زور به شيوې شروشه شامدکراو دږي بو ليدان
شمربايمې له دږي زهروراي مار بېکړي بېوودانمکي
ماره تايبهټمکان شامدکراو به کړيږي ناوچکان.

شمگر له ناوچسېک دږي که پيووداني ماري
زهروراي ټي دږودات شمو دږي دياري کراو پېش
وخت شامدکمو بو کاتي بېويست بېچاره نهغه لکه
شمو که زوربه ماريکناو زهروراي ټي و
بېوودانمکيان بېويست به هيچ چارسيري شاکات تنب
شونږي بېرېنکه شېن.

شمه همدې شونږي شامدکراو دږي زهروراي
مارکان لکه ناوچه جياواري جيان شامده دږي
لينان و سوري: دږي زهروراي سياني
Polyvalent antivenin و کومانيان باسټور (چراش) شامده دږي.

محر دږي سياني Polyvalent antivenin تنبیا له
دولت داوا دږي

شمپوييا شامدکراو دږي سياني له تاقیکمکي
Behringwerke

هند شامدکراو دږي سياني له دامزراوې Hoffkins
بويمای.

تايلانډ دږي زهروراي دياري کراو بو شمربايمې بېووداني
بو جورهای مار له دامزراوې باسټور - خلجي سوور.

بانکوک مکسيک و شميرکاي ناوهراسټ: Sero Antio
rot abico Sues antivenin lha

له دږي بېووداني ماري راتل

له تاقیکمکي Myn له مکسيک

شميرکاي بلکور دږي سياني polyvalent protoid Ant-
venin

له تاقیکمکي Wyeth

رينسانس تايبهټ نه بېکارهيناني دږمکي شمريکي لکه
خوږدا هميه و شمريکي شمېرې ماريکي کمورمي يا
بجووک بې بېوودراو بېجووک بې شمو بېويست به
شمي کمور تر دږيکات. زور چار دور شيوه يا زياتر
بېکار دږي باشتر واپه زور بېمهله پلش بېوودانمکي
دږمکي ټيږي.

دنيابه له وږکړتي شحياني بېويست بو پاريټرېن
له بورانمودې شليرجيا (۱-۲)

★ دږي دږمک کويان Tetanus antitoxin

ناو ترڅ ... بېچاره سيري ...

رور حبر به شپړی نمېږل دمی که ۲۰ یا ۱۰ یا ۵۰ هربر
و محنتی نیایه

پیرینه جدي پریښکې په که نم دزمی تی بی له شپړی دور که
خدنکی دزی دمره کریان به کونړ بیش به دزی دمره دزی بود
به دمره کریان عیار ۵۰ هربر و محنت له همدی ولات دا
نوری دز دمره دزی بودی دمره کریان هبه که پاش نیکه
کړنی له گد ناری حویس کړو و خنده بو لیدان پریښ موه
ی به له شپړک بو سوز کونډ بهار یزی (تانیگه کاس ۱۸۷۸)
مه گسپل) نه گمر هر کسی پشپه کاس دمره کریان ی
دمره کونډ نموا ۵۰ هربر و محنت له دزی دمره کریان لید
پیرینه ریوی نمول له ماسرونکسی گمورنی لشی سنی
(وگ، ست یا ږان) له مایوبه کدا که له چند دغینه پک تر
نهمزی هر موه دمره دمره دمره له حایس ناور دمره نه گمر
کسیکی شونوا بیرایوه توانی شو کله مکا

دمری پروشانی پیش ۱۵ دغینه به لیدانی دزی دمره
دمره کریان که لید لم حاشیله دمره نه گمر کسه که نه گمر
نفسی یا حاشیسی نری بود، یا لموه پیش دزی دمره دمری
بودی و مرگرتو که له سیرای هستر نلعه دمری.
نشانه کانی دمره کریان زور جلا بر دمره دمری له بره حراپتر
چون حشا کانی پاش به کزجانی دزی دمره دمری بودنه که که له
ل ۱۸۱۱ شونوا کانی تر که پیرینه به کله به پیرین له جلا بر
کړنی دمره کریان دا دغینه بود. په کمر دمری به جلا بر
کړنی بکه و خبرا دمری پریښی پریښی بکه.

★ دزی دمره خوارده کان.

★ شروی نیکال بو رشاندن دمره Syrup of Ipecac هربر جلا به
شروی شروی دمری (شروی خست پکله معینه).
نموش له حاشیسی هر دمری له لاینه هر کسیکوه به
کری معینه نه گمر کسی تر شلویکی به هیزی یا گاز یا باتنی
توت دانی (گازولین gasoline و کروسین Kerosene)

★ دمره کانی نیکال

کلوچکي گموره هر چند بې نسمی کسه توش
بوده که دمره پاش نیو سمعت دوی دمره دمره دمره
کسه که نمره دمره.

★ هارلومی (توزی) چارکول

Powdered charcoal (or activated charcoal)

نرخ: بو جلا بری.

خملووه که دمره توت دمره که همدی دمری و بود شونوا
زبان بخسته کدی کم ده کتوه.

★ دمره کانی وود خملور.

کروچکی گموره له تودا توانیته.

★ برو

★ فینو باربیتال Phenobarbital

رور جلا به نیو دی -

حشی عیال ۱۵ ملغ دمره

نرخ: بو جلا بری

یا نمبول عیال ۲۰۰ ملغ له دمر (ملغ ۱۰)

نرخ: بو جلا بری

فینو باربیتال له یی دمره دمره دمره دمره دمره دمره دمره دمره
و کسه که دمره دمره دمره دمره دمره دمره دمره دمره دمره
جلا بری دمره دمره دمره دمره دمره دمره دمره دمره دمره
هیدانتون به کزبی له کانی جلا بری (دا). پیرینه
بیر دمره دمره دمره دمره دمره دمره دمره دمره دمره دمره
زوربه دمره دمره دمره دمره دمره دمره دمره دمره دمره

هر موه دمره دمره دمره دمره دمره دمره دمره دمره دمره
ری کزبی له کانی دمره دمره دمره دمره دمره دمره دمره دمره
کزبی بو تودا کزبی دمره دمره دمره دمره دمره دمره دمره دمره
تودا

★ نکلار کزبی دمره دمره دمره دمره دمره دمره دمره دمره
لوانه دمره دمره دمره دمره دمره دمره دمره دمره دمره
دمره دمره دمره دمره دمره دمره دمره دمره دمره دمره
سمعت (یا زیتر نکلر کسه که میزی دمره دمره دمره دمره
دمره دمره دمره دمره دمره دمره دمره دمره دمره دمره

به دمره دمره دمره دمره دمره دمره دمره دمره دمره دمره

- نکلر حشی عیال ۱۵ ملغ بیت بکلر هیدانتیک دمر
روزی می جلا به دمره

هر دمره دمره دمره دمره دمره دمره دمره دمره دمره

بو کمره دمره ۳۰ - ۱۲۰ ملغ (۲ - ۸ ححب)

بو دمره دمره ۸ - ۱۲ سقه ۱۵ - ۳۰ ملغ (۱ - ۲ ححب)

بو دمره دمره دمره دمره دمره دمره دمره دمره دمره دمره

بو جلا بری دمره دمره دمره دمره دمره دمره دمره دمره دمره

پیرینه دمره دمره دمره دمره دمره دمره دمره دمره دمره

لموه دمره دمره دمره دمره دمره دمره دمره دمره دمره

دمری فینو باربیتال بو لیدان (وگ دمری)

نکلر نمبول عیال ۲۰۰ ملغ له دمر ۱ ملغ به کز

هیدانتیک دمری له دمره دمره دمره دمره دمره دمره دمره

بو کمره ۲۰ ملغ (۱ ملغ)

بو دمره دمره ۷ - ۱۲ سقه (۱۵۰ ملغ) (۱/۳ ملغ)

بو دمره دمره ۲ - ۶ سال ۱۰۰ ملغ (۱/۲)

بو دمره دمره دمره دمره دمره دمره دمره دمره دمره دمره

نکلر (که دمره دمره دمره دمره دمره دمره دمره دمره دمره

دمره دمره دمره دمره دمره دمره دمره دمره دمره دمره

دمره دمره دمره دمره دمره دمره دمره دمره دمره دمره

دمره دمره دمره دمره دمره دمره دمره دمره دمره دمره

دمره دمره دمره دمره دمره دمره دمره دمره دمره دمره

دمره دمره دمره دمره دمره دمره دمره دمره دمره دمره

★ دایفنیل هیدانتون (دایلانتن) هیدانتون

Diphenylhydantoin Dilantin

نوع: سرج مو حصرصری

زور به شیوې کولاج عملي ۱۰۰ ملغم

نعم درملنه یزیدون ریختن له (۱) دعات پیوسته
بهرمواد یی له ووتیرس درملنکه به دریایی نمره نه
روزیه حصرصر دای نواسه کلریکرینی ریلر یی
نکمر به زمی کمنر نکمل فینوباریتال بکلرهیرا
پیوسته رصه کمنکل حصرصری که یمنی ریگریر له (۱)
دکلی

★ ننجینه لومیکمنل لواناسه دایفنیل هیدانتون
سجه هوی کمنصرصری دای سرونشی له یووک دای
معدی حصرصری له کاتی ریلر یووسی نعم حصرصره
توندی بلش وایه دایفنیل بکلریی به درملنکی تر
★ زمکلی دایفنیل هیدانتون مو (۱)
(۹ ملغم کمنه روزانه)

— به بکلرهیرا کولاجی هیلر ۱۰۰ ملغم

نعم رصه روزانه دصر یی که

نعم رصه مصلدی نیبه —

مو کورمکل ۳۰ ملغم (۱-۳ کولاج)

مو مدالار ساز ۱ ملغم (۱ حصول)

مو مدالار زیر ۶ سله ۵۰ ملغم (۱-۲ کولاج)

نکمر نعم زمه یمنی سکر مو ری کریر له (۱) د
پیشوومکه دووقات کرمود و به لاد زمی کورمکل
بمکلر مهینه له کاتی خو پاراستن له روودانی (۱) جا
زمککل یکل له دوی یکل کمرود تاکو دکمپته شو
ریزه کمنی که بشی ریگریر له (۱) دعات

★ دایزیپام (فانیوم Diazepam Valium)

نوع: نرځ مو چارصری

زور چار به شیوې دهری که له هر ۱ مللتر ۵ ملغمه
بی

به کارهینانی دایزیپام وک به کارهینانی فینوباریتاله
به لاد گران به هدا تره نعم پیش باسکلر کرد لمر
چونکه ودمس هینانی ممدی چار له فینوباریتال
شانترو

★ بو وستانندووی (۱) ۵-۱۰ ملغم بو کورده به کارینه
زمکه له بلش دوو ساعات دووباره بکرمود نکمر
پیوستی یی کرد

★ بو چارصری دایزیکپان نمودند به کارینه که کر
برونومکه بوستیني به ۵ ملغم دصر یی بکا (بو)
مدالار نمودمکلر زمکه زیاده که به کوریدی پیوست
به لاد له ۱ ملغم له زمی (زباتر) (یاخود ۵۰ ملغمه / له
زوریکه)

بکلر مهینه له کاتی پیوست دهری دایزیپام له کمل
فینوباریتال به کار به لاد وریایی زیاده کردنی زمکه
به

دهری فانیوم له حالتی ترس کورده به (۱) — زور —
بکلری به لاد پیوسته به کارهینانی دایزیپام یی بو نعم

حصرصره

★ نککلر کورمود دهری دایزیپام به مسکر به
دهری لیسان به یوری خوین سه لاسه تره نکمر
پریات دا که لمرمادی خوین ناووری ددی نعم خوین
ناووری فراوان پیوسته دهرینکی به شینعی نیبه

زور کردنی دایزیپام لواناسه جوته همسان
بوستینی یا کمنی کاتمود جاوریان ریلر کوریر زمکه

★ بو خوین له بهر جوونی بلش مدالار بزور
Postpartum hemorrhage

زیادی دهریادی به کارهینانی هممو دروستی دهرل
مو سزور دالار بو خوین له بهر جوونی بلش مدالار بوون
— پیوسته له (۱) ۲۶۶ و وک بنهانی کمنی پیوسته
دکسیتوسین Oxytocics به کار یمنی مو سزور دالار مو
خوین له بهر جوونی بلش مدالار بوونی نعمه مدالکه
به لاد به کارهینانی بو خیرا کردنی زان (بهرزان) و بو به
هیز کردنی دایک له کاتی مدالار بووندا نعمه دصینه
مترسی یک لمرس دایک و مدالکه پیوسته نعم
دهرمانه به کار نعمت باتس وایه بلش له دایک بووسی
هیلاشمکه یی له کاتی روودانی خوین لمرس جوونی
توند پیش له دایک بوونی هیلاشمکه (به لاد بلش له دایک
بوونی مدالکه) دمتوانی نیو مللتر (۹) ودمد.
نوکیستوسین به داسولکه به کار یمنی. نیرگونوفین Ergon-
vine بکلر مهینه پیش له دایک بوونی هیلاشمکه چونکه
نعمه لواناسه ری به هاتنه دهرمودی بکری

بکتیو ترین Pituitrin وک نوکیستوسین وایه به لاد
ترسکل تره پیوسته به کار نعمت نعمه له حالتی خویر
به روونی نکو نمکی که نوکیستوسینی یا نیرگونوفینی
نمی

به لاد بو چارصری خوین بهر جوونی مدالکه نعمه
فیتامین K به کار یمنی (نعمه ل ۳۷۷)

★ نیرگونوفین یا نیرگومترین مانت (نیرگومترین
مبترجین)

Ergonovine or ergometrine maleate

(Ergotrate, Methergine)

نوع: زور به شیوې نسه دصی

نعمو (۱) شادد بو لیدان عمیلر ۲۰ ملغمه له هر ۱ مللتر

نرځ مو چارصری

حصرصری عمیلر ۲۰ ملغمه نرځ مو چارصری

بو ریگریر یا وستاننی خوین بهر جوونی توند دکات
بلش دهرمانی هیلاشمکه زمککل نیرگونوفین بو لیدان
(دهری) بو خوین لمرس جوونی توند (لعمود) بهر داخ
ریانلر بلش لمرس جوونی هیلاشمکه دهری — ۲

نعمو (۲) ملغمه له سست ده یا له یوری خوین
ناوور یک دهری (۱) ده له حصرصره زور نکوکلر
دهری زمکه بلش نیو ساعات دایزاد بکریتمود له
حصرصری خوین بهر سرونکه بهر دمواد مو ده خوین

بهره ورنه و مستلوه نعو بیکژو به حمې ټرېکټوټین
په ټمکاني ټرېکټوټین به دود

حمې عیار مغه سکار بینه

بو ری کړن له خوین له بهرچوونی پاش منډال پروون و
بو سورو - انال مژ ویزدی خریسته نه بهرچوونه به
تایمیت له دایکاني خړین کمه. نعو حمې روزی ۳ - ۴
چار بده له پاش هاتنه ددېمردی هیلاشمکه دسر پی بکه
له کاتي پروونی خړین بهرچوونی زور دوو حېب له حار
ژمینکا بده له جياتي حمې.

* نوکسیټوسین (پینوسین)

(Oxytacin Pitacin)

نلو نرخ بو چارصیری

زور چار به شپودی شمپولی عیار ۱۰ و محدود دمی له
هر و حده میکا په یک ملتن

بو ری کړن له خوین له بهرچوونی نوډ پاش منډال
بو ونکو پیش هیلاش له دایک بو ونکه به کار دی. (هر
ومدا یاریددی هلوړېد ددېمردوی هیلاشمکه دعات به لام
پیویسته بو ثم معیسته بهرکام معیترنی تمنا له
حلمتی خوین له بهر چوونی توند نمې یا نوکموونی
هیلاشمکه نمې.

* ټمکاني نوکسیټوسین بو دایک پلس منډال پروون:

نیو ملتر (۵ و محدود) ی لنده پاش ۱۵ دقیقه.

● بو دایه سیری

تمحامل بو چارصیری مایه سیری -

نلا - نرخ - بو چارصیری -

بریتیه له حمې (وگ فیشک) دمرکته نلو کزیموه.
نم تمحاملانه یاریددی بچووک کړنمودی قعباردی
مایه سیری کده دمن و نازاری کمه دکنمود. بابمې
جیلواڼ هغه به لام له سموری به کله تر و کمه نرخ تر
نومیه که کورنیزوئی تیلې یا کورنیکوسټروید تیلې.
وسره مې تلیستیش هغه.

* ټمکان په تمحمله به کارینه پاش هر سر شاوئ
پمکیش پیش نوستن

* بو بهر خوراکي و خوین کمې (نمېنیا)

* شیري ووشک (شیری ټوژ، شادی شیر)

نلو. نرخ. بو چارصیری...

شیر باشتیرین خوراکه بو چارصیری بهر خوراکي و
شیری دایک باشتیرین بابسته بو منډال شیرد خورده جریسه
پر پروتین و هیتامین و کد رسه کارایی بکه پیویسته
کوله پشی پریشکی یا بکنه ته ندروستی نیای نی
نوکاراویسمکی شیري ووشکی نیای بی بو چارصیری
منډالانی ټوژ موی بهر خوراکي

بو یاریددانی منډال بو مژینی کمورقیر ریردی پروتین
که شیر تریسا هغه نعو شادی شیر له کله خمدی
نمکرو روڼ نیکدل سک

بو هر بهر دهر شادی شادی خوراکي خوراکي زیاده ک
کمرچکه جای دهر شادی ووشک

* کمرچکه جای دهر شادی

* کمرچکه جای دهر شادی

* هیتامین (ایټامین) جیواو جریکان

vitaminy

نلو بو چارصیری

به شپودی جیلواڼ دایه به لام حېبکاتیان هر زانده
دهری هیتامین زوروری شریه و مال خسار کړنه
هر ووما لوانمیه بینه هزی شازار یا دووونی شوین
دهری بکه.

خوراکي به بیت باشتیرین سهرچاودی هیتامینه له کاتي
پیویسته به هیتامینی تایسته دمتوانی همدی حېب

وهری

زیاد کړن هیتامین له حاتمې ټوژ پروونی بهر خوراکي
کرنکه دایا به لوه حېبانهی به کارین که هیتامین
کرنکیان تبایي که نعو کسه پیویستی بی هغه (۱۱۹)
به کار هیانې په حېب روژانه بشر دصکات

* هیتامین Vitamin A

بو چارصیری - شمو کورنی ووشک بو ونمودی چاو

نلو..... نرخ بو چارصیری

به شپودی کولاج عیار ۲۰۰ هزار و محدود یا دهری
۱۰۰ هزار و محدود یا ۶۰ نخله له ریټینول حمې Retinol
* شاکلار کړنمود. لوانمیه زیاد کړن هیتامین A بینه
هزی له زوکی کشککه جا زور شو دهرمانه وهری مورو
دوور له دهری منډال دایني

* بو خوراکي پیویسته نعو منډالانې که له
ناوچه بکه دهری که گرفته کانی شو کورنی تیا بلاوه له
کله ووشک پرومودی چاو نعو سیردی زور و سهری
کله سهرودی نرخ و شینکه و جکدی نازول بخور
ماسی یرو نه هیتامین A هر ۶ ساعات جزی په کولاج به
کارینه پیویسته به زیاتر شاکات

* بو چارصیری په کولاجی هیتامین A له ری دهمود
بخو عیار ۲۰۰ هزار و محدود نه کهر چارو سهرامود
به حاتمې سهرستی خوراکي پاش دهری بکه نعو زهمکه
دوویارده کرمود به لام له حاتمې نعو. سهری دهری
هزار و محدود هیتامین A یی د - به به

★ ئىنسان يا -ئايروئى سولفېمىت، (فېرراس سولفېمىت) بۇ چارۋىسىرى ئىنسىميايا كەم خۇيىنى

Iron sulfate (ferrous sulfate)

ئالو..... ئىخ بۇ چارۋىسىرى

زۇر چار بە شىۋىدى ھىمىي عىيار ۲۰۰ يا ۳۰۰ يا مىخۇم دىمىي (ھىروھىا بە شىۋىدى خىشىنى خىست يا قەترە يا شىۋى بۇ مىخۇم دىمىي)

ئاسىن بۇ چارۋىسىرى كىرىنى زۇر بەي بايىتىمىنى كىم خۇيىنى (ئىنسىميا) بە كىمىم بەرەمۇم دىمىي لى سىر چارۋىسىرى لى دىمۇم بۇ مىۋى ۳ مىلگى تىكىر نىخۇشەكە باش ئىم مۇمىيە چاك نىمۇم لىمۇ ھۇي كىم خۇيىنى يىكە زۇر چار شىۋىكى تىرە چىكە لى ئاسىن لى دىس دان نىمۇ داۋاي يارىدى پىزىشىكى بىكە نىكىر پىزىشىكى لى نىمۇ لىمۇ نىخۇشەكە بە تىشەمۇلۇكى فۇلىك چارۋىسىرى بە

بە كارھىننى ئاسىن، لىمۇمىيە كەمىنىك دات لى ھىندى خالىت دا چا ۋا ئامۇزىگارى دىكىر كە لى كەل خۇراك دا بخورى.بە لىمۇ بۇ مىخۇم دىمىي ۳ سالىمۇ دىكىر بەمىنى لى ھىمىي ئاسىنكە ورد كرى ۋ لى كەل خۇراكا بىرى بە مىخۇمىكە.

★ ئاكانار كىرىمۇم دىنىيا بە لى رىۋىدى زىمىكە زۇر كىرىنى ئىنسىن، لىمۇمىيە زىمىراۋى بى دىمىنىكە بىرور لى دىمىنى مىخۇم دىمىي.

★ زىمىكانى ئاسىن، (فېرراس سولفېمىت) بۇ چارۋىسىرى ئىنسىميا.

لە كاتى دىكىر تىنى ھىمىي عىيار ۲۰۰ مىخۇم -رۇۋى سى چار لى كەل خۇراك دا بە كارى بىنە ھىرۋە ئىمىنىي تىبابە.

بۇ كىمۇرە. ۲۰۰ - ۴۰۰ مىخۇم (۱ - ۲ ھىمىي)

بۇ مىخۇم دىمىي سىرۋى ۶ سالى ۲۰۰ مىخۇم (۱ ھىمىي)

بۇ مىخۇم دىمىي ۳ - ۶ سالى ۱۰۰ مىخۇم (۱/۲ ھىمىي)

بۇ مىخۇم دىمىي زىر ۳ سالى ۲۵ - ۵۰ مىخۇم (۱/۸ - ۱/۴ ھىمىي)

دەھارى بە لىشى دىكىر تىنى خۇراكى مىخۇمىكە.

★ تىشەمۇلۇكى فۇلىك Folic acid

بۇ چارۋىسىرى ھىندى بايىتى كەم خۇيىنى.

ئالو..... ئىخ بۇ چارۋىسىرى.....

زۇر چار بە شىۋىدى ھىمىي عىيار ۵ مىخۇم ھىمىي.

تىشەمۇلۇكى فۇلىك بە كەلەكە لى چارۋىسىرى كىرىنى ھىندى بايىتى ئىنسىميا ۋ كە بە ھۇسۇد خۇرەك سىۋىرەكە لى دىمىر دا دىمىۋىنى ھىرۋەكە لى خالىتى نىلاريا (ئىرۇتا) لىمۇمىيە تىۋىش بىۋەكە كە ئىنسىمىيە ھىمىي ۋ سىل ئاۋسۇد ۋ رىنىك زىمىد بىۋىسىرى بە تىشەمۇلۇكى فۇلىك ھىمىي بە تىبىسىنى تىكىر خۇيى كەمىيەكە ياش بە كارھىننى ئاسىن چا نىمۇم ھىروھىا لىمۇمىيە لىمۇ

مىخۇمىكە كە شىۋى بىز دىمۇمىيە يازنى ئاۋسۇر يا تىۋىش بىۋىسىرى كەم خۇيىنى يا بە خۇرەكى بىۋىسىتىن بە تىشەمۇلۇكى فۇلىك ھىمىي يا بە ئاسىن ھىمىي دىكىر تىشەمۇلۇكى فۇلىك دىمىس بىنى لى رى خۇرەكى سىۋىمۇ كۆشە ۋ چىكە دىكىر تىنى ھىمىي تىشەمۇلۇكى فۇلىك.

چارۋىسىرى كىرىنى بۇ مىۋى دىۋى ھىفە بەش -مىكات لى زۇر بەي خالىتىكان دا بە لىم چارۋىسىرىكە لىمۇمىيە چىند سالى بىخالىتىنى لى ھىندى مىخۇمىيە تىۋىش بىۋى بە كىم خۇيىنى بە سىل (Thalassin) لىمۇمىيە تىۋىش سىك بىر تىۋىش بىۋى كەم خۇيىنى يا بە خۇرەكى كەلەكە لى بەكارھىننى تىشەمۇلۇكى فۇلىك دىكىر تىنى لىمۇمىيە تىۋىش بىۋى دا

★ زىمىي تىشەمۇلۇكى فۇلىك بۇ ئىنسىميا

- لى كاتى بەكارھىننى ھىمىي عىيار ۵ مىخۇم -

رۇۋى چارى لىمىي دىمۇمىيە ئىمىنى ۋ دىكىر.

بۇ كىمۇرە مىخۇمىيە سىرۋى ۳ سالى ۱ ھىمىي (۵ مىخۇم)

بۇ مىخۇمىيە زىر ۳ سالى ۲/۱ ھىمىي ۲/۱ ھىمىي

★ قىتامىن ب ۱۲ (سىلنوكوبالامىن)

Vitamin B12 (Cyanocobalamin)

- بۇ چارۋىسىرى ئىنسىمىيە ۋ مىللىيە بە تىنبا -

ئىم چارۋىسىرى دىمىنىيە بىش چاۋ بۇ مىۋى ھانى بە كارھىننى نىمىن قىتامىن ۱۲ بە كەلەكە بە تىنبا بۇ چارۋىسىرى بايىتىكى دىكىر لى ئىنسىمىيەكە تىۋىش خىلەكە زىر ۳۵ سالى ئىل. يارەي خۇت خىسارىكە بە كىرىنى ۋ مىمىنىيە ھىچ پىزىشىكى يا كارگىرى تىندىرۋىسى بۇنى داتى بىش ئىمۇمىيە فەمىسى خۇنىمىكە مىكات كە يارىدى دۇزىمىيە تىۋىش بىۋىت بە ئىنسىمىيە ۋە بىل

دەتات

★ قىتامىن ك (قىتومىدەن، قىتو تادىۋىن)

Vitamin K (Phytomenadione, Phytonadione)

ئالو..... ئىخ بۇ چارۋىسىرى.....

زۇر چار بە شىۋىدى ئىمىۋى عىيار ۱ مىخۇم لى ھىر ۲ مىللىر دا لى كىراۋەكە دى. لىمۇمىيە ھۇي خۇيىن بەرۋىنى مىخۇمىيە لى دىكە بۇ لى ھىر شىۋىنىكى لىشى (بەتى ھىلەش. دىم. كۆم) تىشەمۇلۇكى بى لى كەم بىۋىنى قىتامىن ۱۲ دىزىمىكە مىخۇم (۱ ئىمىۋىل) لى لى قىتامىن (K) لى بەشى سىرۋى لى رانى بە.

دىزىمىيە ھىنسىن ۱۲ لى مىخۇمىكە بەد تىكىر لىشى بىۋىكىش بىۋى. (لە ۲ كىمى كىمى بى) بۇ مىۋى سىۋى بۇ خۇيىن بەرۋىنى تىشەمۇلۇكى دىكىر قىتامىن ك بى كەلەكە لى سىۋىر داتان بۇ خۇيىن لىمىر چىۋىنى دىكە ياش مىخۇم

★ قىتامىن ب ۶ (پارىدوكسىن) Vitamin B6 Pyridoxin

زۇر چار بە شىۋىدى ھىمىي عىيار ۱۰۰ مىخۇم دىمىي

ئىخ بۇ چارۋىسىرى

[illegible][illegible]

شعر حمیرا یکی از معنی ناراحتی در شعر فارسی به
پرده بازی، افسار بازی و درین له باطنی است
باشد عزیز شما دستاویز ۳ حبس با جیبانی حمیرا له
معنی است که میگوید که در پی خویشی و دوستی
بو خود باز استن له ناراحتی شما با معنی در حمیرا ریاضه
و میگوید.

نخستین دلقیگان بمیدواوم بزور پلتر سی چتر و سانشه
دمترانی بیگزری بو گروپی
حکمبکان له مژکدهی Cuvlen توپولین سزور بر ندریه
خریساته نادمینی نه حالتهی بمیدواوم بویسی پلتر
و دترتری حکمسانی گروپی آ بهلام بویسی پر
شیر و جینه که وارمات بینه هوی دترتری تر جاده بهر
نمردی شایر و کارن شایر ی به که حکمسانی

وگه بنمایم یکی تشنه خویزند به بدید چون که نه کانی
عزیز و زن ادا که جمعی به ناروس بدون ویزند که
وان از دیکات به کمک بر تابیدنی نگه زبند دروش
که خوینی بدو به لاد له کانی وستانمودی خور بر
جسد مانیک و نگه به نمودی دلایندی سرور
در کوه و زن دهنای نامی تری باز کانی به کاری که
بر نیست و چون له فروپی به کاریت به لاد شو زنند
که خوینی عزیز یی شوند دمی یا نمودی شازاری سیتی
دعی بیت عزیز باثر وایه جمعی که نیست و چون به
کسانی و پر و چستان زن نام دگ

په حامي رځه كړم له سكه پر بېرړه
ويځلاني روځ د قېتن له سكه پر بېرړه
له ۱۹۸۶-۱۹۸۷ زياتي د بېرړو ودي قېتي و
مترسيكاني د صيفيتوم. نعم زياتونه توښمونه له
چونيمتي دمنيزاوندني بابتي عياري كړاو ټو هڅه زني
دېكات

حسی نفع سل پر بیور دور کے بعد سی تبلیہ یا بو
بایضی کے لئے مریوئے خان تبلیہ کے وقت نہرہ راہ کے لہمش
خوئی دیوئے دیکھت ہو کات دہائی نہ
نعم دوو ہو مریوئے بیوئے دہلین **علاج ریزیس** **Estrogen**
و پروجسٹرون **Progesterone** کے ریزیس کیکیکیکیان بہ شیوہ
و ناوی باز رگانی خیواؤں کے ریزیس کیکیکی خیواؤی
ہو مریوئے خان تبلیہ کے لہ بیش د باس کراون
و کت بسبب کی کستی نہر حیفہ کے کہ خدوہ بایض
ہو مریوئے خان بہ ریزیس کیکیکی کستہ لہری تر تبلیہ
و مریوئے خان یو زویوئے و نلن سہ لامت ترو ہو نمونہ
گروہی ریزیس کیکیکی **علاج** **فیتروجی** و پروجسٹرون
(۵۰۰ ملغہ **فیتروجی**)

ماریٹز میلادی	نوفمبر 1/30
Sine lady	نوفمبر 1/30
کے لیے نی	Crime form 1/30
نیپ نہ سر	پاکستان کی
	پرجسٹرڈ
	Mardal
	نوفمبر 1/30

ساق
ساق
نه ساق نه کلاه و در با شصت و سه فرد بر جبهه نرس
در آن زمان قتل - سرافراز خاندان بود - خان

ریونیکی	لندیول Landiol
خیری	مورال Surral
ریونیکی	مورال Surral
تبیہ	مورال Surral

تعداد زیادی از افرادی که به شریکهای خود با هم می
آیند، پس از رسیدن به مرحله ای از
دوره بارداری، همسران خود را ترک می
کنند. در این صورت، باید به افرادی که قصد
همسران خود را ترک می کنند، هشدار داد.

همچنین، افرادی که در حال بارداری هستند، باید به
دانشمندان و پزشکان اطلاع داده شود که
در صورت بارداری، باید به افرادی که قصد
ترک همسر خود را دارند، هشدار داد. (۲۸۸)
فردی که قصد ترک همسر خود را دارد، باید به
پزشکان و متخصصان اطلاع داده شود.

س. کس به بارداری می رود؟

تایپ: برنارد - جی
پیشگام: Brevicon
مویکل: Moxon
نویسنده: Loestrin
زبان: Zarnu
میکروبیون: Microgynon

نویسنده: جی

نویسنده: کس به بارداری می رود؟
شرکت: کس به بارداری می رود؟
نویسنده: کس به بارداری می رود؟
نویسنده: کس به بارداری می رود؟

کس به بارداری می رود؟

Condoms / Rubbers, Prostaglandins, Sheath,

نویسنده: کس به بارداری می رود؟

نویسنده: کس به بارداری می رود؟
نویسنده: کس به بارداری می رود؟
نویسنده: کس به بارداری می رود؟
نویسنده: کس به بارداری می رود؟

نویسنده: جی

نویسنده: کس به بارداری می رود؟
نویسنده: کس به بارداری می رود؟

نویسنده: کس به بارداری می رود؟
نویسنده: کس به بارداری می رود؟
نویسنده: کس به بارداری می رود؟
نویسنده: کس به بارداری می رود؟

نویسنده: کس به بارداری می رود؟

نویسنده: جی

نویسنده: کس به بارداری می رود؟

نویسنده: جی

Contraceptive Dem

نویسنده: کس به بارداری می رود؟
نویسنده: کس به بارداری می رود؟
نویسنده: کس به بارداری می رود؟
نویسنده: کس به بارداری می رود؟
نویسنده: کس به بارداری می رود؟
نویسنده: کس به بارداری می رود؟
نویسنده: کس به بارداری می رود؟
نویسنده: کس به بارداری می رود؟

نویسنده: کس به بارداری می رود؟

Injectable Contraception

نویسنده: کس به بارداری می رود؟

نویسنده: جی

نویسنده: کس به بارداری می رود؟
نویسنده: کس به بارداری می رود؟
نویسنده: کس به بارداری می رود؟
نویسنده: کس به بارداری می رود؟

نویسنده: جی

لینکدانووی وشه گرانهکان

نم فەرھنگ مەرج نە نەوی ھەموو ئەو نەخشەبەندەکانی نەبە پەیت کە لەم کتێبەدا نەویان ھەتەرە

1.

(ب)

[illegible]

Y

پرویشون: حوزاتیکی پیوسته، بر دویست کورد و گهه گرمی لیش
پرویشکات: دینای مسرویشکی به له خوروی پوری میز له پیلوان دا.
دۆز جئر که پیلو به سالا دجین دهلوسنی و دجینه هزی گرتی میز
گیران.
پرویشون: هسلو پیش پاردیج که له نیوان ریخوله و بنه کتی نری
لیش، کسپه ریخولای نیاه.
پهلوی گرمی گرمی به پهلای گرمی سخی یا صحرانیهت صحروری
گرمی ههر کسپکی ساخ ۳۷ پهلای صحتی به، لئو له پهلای سفری
صد صحتی و له ۱۰۰ پله، صحتی دکولی. به لام گرمی کسپکی
ساخ ۸۹،۶ پهلای صحرانیهت. لئو له ۲۲ پهلای صحرانیهت صحتی و
له ۲۱۲ پهلای صحرانیهت دکولی. موهامه که لیمه گرمی به
صحرانیهت پهلای گرمی صحتی ۳۲۰۵/۹، گرهله پهلای گرمی
صحتی (گرمی بخ - ۳۲۰ = ۹/۵)

[illegible]

په پلانی خبری نومه چوروک بری کار که له سرووی رده رسته پوه له
مندی محوشی چایدا مرده کوی وک تر لمریا
په پلانی خبر (نورگنیک نه راتک گنده لای چپه کرسه
نسرلر دره دخت.
په پلانی خبر پو نمر محوشی یی تروشی گدل حطک دمی له نوجو پک
د و لجه پک گت دا

(ت)

نمکوره (پک گمش) حطنی گندی حو له برکردن و جوله و سور
ده گرنه
نمکوره له کاپلستان خبری کردنوی نت له بکروب
نمکوره حو له مرمان دگرته ری زجه با ده گرنه کونده
نیل. لوند عیبه و گردنکی مرطت و نورس لوشطوکی اولیک
کرسه کی به پنه و حوی له گلا سوره کانداهه
نمکوره (دورسوه) دورسانی نشترگری به سرووی نایمت له
نورسره یا رجه لوی نازم دوست ده گری

هـ

تلاسیجا دمنیک له کم حوی رگای لولانه کسنداهه. منقل
تروشی کم حوی نود ده گت و سبل و حکمری دمنوسی

(ج)

چیلویدا بکرونیکي مشخوره توشی رجه له دمی و دینه نوی
سک جرووی رده کملوی
چوانکه گرنیکی پنه توشی لاو دمی. زیکه له سر دم و چاو و
سک و پنه مرده کوی.
چکری ندمیکي گوربه له سرووی لای راسن سکبه بریدی
خبری گرنیکی حوی دخت له پسی و دوست گرنی کرسه
پوست بولش

(د)

حطنی حو له منگندی ز ۳-۵ ری دمنلن له ۲۸ ری جاری.

(ح)

خوین دمنلن حو له منگندی حطنی توشی رو له گدل لمری حوی

دی و پلانی خبری نومه چوروک بری کار که له سرووی رده رسته پوه له
مندی محوشی چایدا مرده کوی وک تر لمریا
په پلانی خبر (نورگنیک نه راتک گنده لای چپه کرسه
نسرلر دره دخت.
په پلانی خبر پو نمر محوشی یی تروشی گدل حطک دمی له نوجو پک
د و لجه پک گت دا

(د)

نمکوره (پک گمش) حطنی گندی حو له برکردن و جوله و سور
ده گرنه
نمکوره له کاپلستان خبری کردنوی نت له بکروب
نمکوره حو له مرمان دگرته ری زجه با ده گرنه کونده
نیل. لوند عیبه و گردنکی مرطت و نورس لوشطوکی اولیک
کرسه کی به پنه و حوی له گلا سوره کانداهه
نمکوره (دورسوه) دورسانی نشترگری به سرووی نایمت له
نورسره یا رجه لوی نازم دوست ده گری

(ز)

نمکوره (پک گمش) حطنی گندی حو له برکردن و جوله و سور
ده گرنه
نمکوره له کاپلستان خبری کردنوی نت له بکروب
نمکوره حو له مرمان دگرته ری زجه با ده گرنه کونده
نیل. لوند عیبه و گردنکی مرطت و نورس لوشطوکی اولیک
کرسه کی به پنه و حوی له گلا سوره کانداهه
نمکوره (دورسوه) دورسانی نشترگری به سرووی نایمت له
نورسره یا رجه لوی نازم دوست ده گری

(س)

سک چوون که پسی شل و نمر دمی و دورسوه دمنیک.
سک لمر پنه لاش که گندو چکر.
سک لوند حطنی ناکاپ لاسک و پلانی به نشترگری پله
دخت و لوانه نشترگری سک لاشی توند دمی له گدل
رشته پنی سک چوون.
سک لوند حطنی سوری حوی لاش منگندی له خوی لمری وک
خبری بمرکان.

صحت نثر منہ لعلیں مرول کہ لہ سہری دامنیں
 صورتیں (پس منہ) گریہ کی پہ کہ ہر ہر گت دیکھ
 سچا ہے خبر کہ جو پسینی دھکی دل و رختاوسر سے بہا کر دیں
 سچا ہی صداقی جو پسینی دھکی دل متنازل تو سناک دہاک بہا کر
 دی

(b)

فصل اولی در بیان اصول و مبانی
در بیان اصول و مبانی

62

فیز فلوور دھرماتیک خطکی پر رشتہ مضمت، لہ کتی زہریلی
ہوون بکھر دی.

کولان درونی پلاستی نخستی با له دصوه با له ماسولکه ددری.
 ویک نهلمی، وحصه، کزکه رنه، سیرزه سل.
 کوزوکه مندل له سرشتی دروست برض له نلو مندل داف.
 کیمی پرمی کیمه که بر شاعنی بشیچیکی نمرشتی لاش
 گشت دگفت

گورنگرہمیر (ہڈی تڑہ) گھیرکی چنٹ: ۲ گھیرکی چا
مکھٹ ۱۵ ملٹر مکھٹ
کھڑا لہو شحمہ کہ لہو پھوس پھوس وک لہن، کالہم،
لہنیت۔

کرمی بزرگ (بزرگ کرم) نامی که به این کرم می‌گویند، در واقع یک کرم است که به نام *Helicoverpa armigera* شناخته می‌شود. این کرم به دلیل خسارتی که به گیاهان می‌رساند، یکی از آفات مهم در کشاورزی است. این کرم به گیاهان مختلفی مانند گندم، ذرت، سویا، پنبه و گیاهان باغچه‌ای مانند کاهو، کدو، کدو تنبل و کدو حبه‌ای آسیب می‌رساند. این کرم به گیاهان می‌خورد و باعث کاهش عملکرد و خسارت اقتصادی می‌شود. این کرم به گیاهان می‌خورد و باعث کاهش عملکرد و خسارت اقتصادی می‌شود. این کرم به گیاهان می‌خورد و باعث کاهش عملکرد و خسارت اقتصادی می‌شود.

کھان: حاتمکے نام سے منسوب ہے کہ یہ بڑی مچھلی تھی۔ رنڈولہ
 کہلاتا۔
 کھنڈی: مچھلی روشت دھڑو ہنرمندت پسلی مچھلی۔
 کھنڈی ہونی مورو زین: مٹی منڈل لیسر پتیل۔

وایکی چن زامیکی گون کریمه لو کشت مودمکونی که زود له
 بن به پینه لعلی به امر نمونشی یکنی تو تار به مینشیو.
 وایکی سلسلی زامیکی بی تازره له سر تو کشت سیک کاف به پینه
 به آیر مودمکونی که پشم نشقی نمونشی زومره.
 زودلو تو کشت که بر زودلو به ژر جگوهه عطر لری
 زودلو شامیکی سوزه جگر هرونی مکت و نه زودلو پاریشی
 دیر به خورده خنجر خوری مکت.

ملیّتی گری گھلکی پھوکی بہ لقرون لہ نلو ہا مروجی کج

لسته شی برونسوی خوین لیری بچروکه که مظلوسین.
 مپوویپ رندوسویکی بچرون که به میکروسیکوب میسین و مبه
 هزی گمل نمیشی
 مینل: گرم و لژملکی بچروکن که له پنخولای مروز دا هوزین و مبه
 هزی نمیشی
 ملی متفال دافن نوتی زنی و متفال دافن.
 مظلول: نمیشی (هون) نمیشی به که له گمل متفال هواکینرو
 مرمکسوی چلیکاتی وک چلی مظلول مین ورووی خرو مبه کفی
 پان و پنجهی گورت مین.

(۱۱)

نیلسلمکلان لوستیدن که نمیشی لی تاگادارت مکهات با لی
 مرمکسوی با دافن له دستیه.
 نمیشی مکلانی چووت پوون: (هکلزی) مکلانی نمیشی به
 پیسندی رنگری دهگوزینوب وک زهیری، سوزنک (...).
 نمیشی به بچروکلان: لمو نمیشیدن که دهگوزینوبو له
 ملوبه کی کم دا زود خلک لی دهگوزینوب له دین متسلخان با دس
 پیخان.
 تاقوک: لموشنوبه که پش برنی حبل مینلش مینن پتیک له
 نیوان دایک و گوزپله.

(۱۲)

هینکلان (نیشلمکلان) لمو شندن که له کاتی مکرر کردا
 مرمکسوی.
 هوکلان شونکی سرور هکلکرم با گره و به نیش به نم و
 لملش.
 هوکلانی مکل مرمکسویک توشی مکل مین به نایب له زنی
 شبرم.
 که گره دافن و مینس و مینش.
 مپوویپ مکلانکه (مپوویپ) گیرفانکه شونکی پش له
 نیلسی سر که خروینوب مکل و مرمکسوی که مبه هزی تار له
 سرور خورای چلو رویمت
 هینکلان هوا هموزین و نیلسی هینکلانی پله له کفی
 مینشی تا، مملو جود، نرس، دلمروکی رویمت
 هینکلانی لمو کیسه که متالی نایه له متالی دای دیک له کفی
 برمز ای سرپیدان مکلانی قاری لی دینه دهره.
 هینکلانی مینکلان حاکمیک که مینلنه که پش متالی دینه مرمه
 لمش ترسناکه و مینه هزی خوین له بچر چوون زود وله گمر فرای
 به کوی لوبه زده که پری.
 هینکلان دوو کیسهی مچوونک له موری زان دا هین هینکه
 دروست مکلان مکلانه.

هموزکلای لمو ملوبه له نیوان متالی ویکمیش
 هوکلان مرمکسویک بر باکرد با تازی لوبت دلمرکامبه به کفر مبه
 هوکلان کرمسبه که وینه کفی لمش مری مکلنه تار خوین.
 ولیری تیشنه مبه وک هوزینی لیسوزین، پوویپسوزان
 مکلنیا حاکمیک مرموزینه که مروز تا توشی دله رلوکی دس
 و مرسین و سوزی لسه دین

(۱۳)

وکل بونیه کم بونی بری تار و خوی له لمش، له متالان دا
 مرسین لم حاکمه زیتره.
 وکسول لمو کسی مبه له دله رلوکی دایه له سر نمیشی
 خوی.
 وروینه حاکمی تاروز بونی بیره له گمل جرولمو گیتی نامو لموبه به
 هزی تا با نمیشی ب زبیر بی

فہم نلور نیشاتانہ خستہی بابہتہ کان وھیارہ خیات

Teaching Aids at Low Cost (TALC)
Institute of Child Health
30 Guilford Street
London WC1N 1EH
England

Slide sets, weight charts,
aids to weight charts
(flannelgraphs, etc.) Free
booklist. English, French,
and Spanish.

Courtejoie, Dr J
Centre pour le Promotion de la Santé
Kangu Majumbe, République du Zaïre

Excellent simple material
for villages in French, some
English, and local languages.

Voluntary Health Association of India (CAHP)
C-45, South Extension, Part II
New Delhi 110049, India

Flannelgraphs, books, flip
charts, etc. List available.
Material in English and local
languages.

Christian Medical College and Hospital
Vellore 4
Madras, India

Posters, flash cards, flannel-
graphs in English and local
languages.

F. A. O.
Nutrition and Home Economic Division
Rome, Italy

Wide variety of material,
some useful at village level.
English, French, and Spanish.

W. H. O.
Geneva, Switzerland

Material in English, French,
and Spanish.

Health Education Department
Addis Ababa, Ethiopia

Teaching kits. Material in
English and some local languages.

International Development Research Centre
(IRDC)
P. O. Box 8500
Ottawa, Canada, K1N 3H6

Booklets on China. Also on
the place of doctors and
auxiliaries in health care. Free
to those in poorer countries.

National Food and Nutrition Commission
P. O. Box 2669
Lusaka, Zambia

Posters and teaching material
on nutrition. English and local
languages.

Chief Education Officer
Public Health Department, Ministry of Health
Ibadan, Nigeria

Posters and material in English
and main Nigerian languages

Matériel Réalisé à l'Atelier de Matériel Didactique
Busiga, B. P. 18
Ngozi, Burundi

Good flip charts; a teaching
plan using flip charts in
French local languages.

World Neighbours
5116 North Portland Avenue
Oklahoma City, Oklahoma 73112, U.S.A.

Filmstrips, manuals, flip charts
in English, French, and
Spanish.

ra Bhawan Community Health Program
Kathmandu, Nepal

Slides, flip charts.

<p>Clara Campesino Apartado 2444 Guatemala City, Guatemala</p> <p>O. C. E. A. C. B. P. 288 Yaounde, Cameroun</p> <p>Health Education Supply Centre P. O. Box 922 Loma Linda, California 92354, U.S.A.</p> <p>The Philippine Lutheran Church P. O. Box 507 Manila, Philippines, D404</p> <p>Saidpur Concern, Teaching Aids Workshop c/o CONCERN, P. O. Box 650 Dacca, Bangladesh</p> <p>I. L. O. Geneva, Switzerland</p> <p>I. T. D. G. Parnell House, Wilton Road London SW1, England</p> <p>V. I. T. A. 3706 Rhode Island Avenue Mt. Rainier, Maryland 20822, U.S.A.</p> <p>ENI Communication Centre P. O. Box 2361 Addis Ababa, Ethiopia</p> <p>African Medical and Research Foundation Wilson Airport, P. O. Box 30125 Nairobi, Kenya</p> <p>American Foundation for Overseas Blind, Inc. 22 West 17th Street New York, New York 10011, U.S.A.</p> <p>Alfali Boliviano Junin 6305, Casilla 1466 Cochabamba, Bolivia</p> <p>Centro Andino de Comunicaciones Casilla 2774 Cochabamba, Bolivia</p> <p>Nutrition Center of the Philippines Communications Department Nichols Interchange, South Superhighway Makati, Rizal, Philippines</p> <p>The Nutrition Section Public Health Department, Box 2084 Konedobu, Papua New Guinea</p>	<p>Battery-powered projectors and film strip sets.</p> <p>Material in French.</p> <p>Books and visual aids (hard and soft).</p> <p>Flip charts.</p> <p>Flip charts.</p> <p>Booklets on use of the flannelgraph, etc.</p> <p>Booklets on simple technology. Will send advice on technical problems.</p> <p>Village equipment hardbook.</p> <p>Education packages and visual aids in child health and nutrition.</p> <p>Booklets for auxiliaries.</p> <p>Material on blindness from lack of vitamin A.</p> <p>Simple booklets on health in Spanish and English.</p> <p>Flip charts in Spanish.</p> <p>Leaflets and fact sheets in English.</p> <p>Posters and booklets.</p>
---	---

فهرههنگی زاراوه بیانیهکان

فهرههنگی نینگلیزی - کوردی

B	A
Babies	منداڵان
Bacteria	بمکتریا (میکروب)
Bacterial infection of the blood	ژمهراوی بوونی خوین به میکروب
Bandages	لهفای (پنجس)
	خوشوئیرین
Vaccination	فاکسین (کوتان) دزی سبل
B C C	(ب. س. ج.)
Bell's Palsy	شیفلجی بیل (دمم گیر بوون)
Belly	سک
Bitarzia	بهردی خوین (بهلهاریزا)
Biliousness	هموسی زهردوسی
Birth (see childbirth)	له دایک بوون
Birth control pills	حیمی ری کر له ئلووس بوون
Birth defects	نوقسانی زکمتی
Birth kits	کهرسهی منداڵ بوون
Birth opening	زی (کونی منداڵ بوون)
Bites	پنومدان
Bitot's spots	پهلهی بتوت
Black flies	میشه رمشه
Blackheads	جوانکه (زیبگی جاهیل رمش)
Bladder	میزدان
Bleeding	خوین بهربوون (خوین له بهرجوون)
Blindness	کویر بوون (نابینایی)
Blistere	(بلقه) بوقله (توقله)
Blood	خوین
Blood pressure	فشاری خوین (پاله بهستوی خوین)
Blueness of lips and nails	شین بوونمدهی لێوو نینۆک
Boil (abscess)	کیم (دوبعل)
Bones	ئیسقان
Bowel movement	جوولهی ریخولمکان
Abdomen	سک
Abortion	لهمار چوون
Abscess	کیم (دوبعل) زووخاو
Acne (pimples)	جوانکه
Afterbirth (placenta)	هیرش
Alcoholism	خووگرتن (راهاتن) بهمهی
Allergic reaction	حساسیت (ئهلیرجیا)
Allergic rhinitis	حساسیتی که پور (لورت)
Amebas	ئامیبیا
Analgesics (painkillers)	ئالام یهخش (ئازار بیهکن)
Anemia	کهم خوینی (ئهنیمیا)
Anesthetics	بهنج کهرمکان (بهنج)
Angina pectoris	وناقی سنگه (کوشته سنگ)
Antacids	دزی توشی
Antibiotics medicines	دهرمانی دژه زیندەکان
Anti-diarrhea	دزی سک چوون
Antihistamine	دزی هیستالین (دزی حساسیه)
Antispasmodic	دزی کرژ بوونمده
Antitoxins	دزی ژمهراوی بوون
Antivenin	دزی زهر
Anus	کوم
Apoplexy	چهلتهی مینک
Appendix	ریخوله کونیه
Arm	بال
Arteriosclerosis	ئهنک بوونمدهی خوین بهر
Arthritis (joint pain)	ههکردنی جومکه
Ascari (roundworm)	نهمسکارس
Asthma	تهنگههفسی (رهبو)
Athlete's foot	بی وهرزتر کار

Cleft palate مه لا شوو شفق بوون
Climacteric (menopause) له غوزر چوونموه

Clitoris مينكه
Clubbed feet پي گېږ
Coitus interruptus جوت بووني پچرېچر
Cold compresses كمركي سارد
Colds and the «flu» لوت گران و پسيو
Colic (gut craps) ژان سك
Colostrum ژانك
Coma بېر ناكېوون: (له هوش خوجوون)
Compresses كمرگ
Conjunctivitis هوكرېني پرمې سيني چلو
Constipation گران گرېني
Contact dermatitis هوكرېني پښت به لميك خشان

Contraception
Contraceptive foam شينوازي ريگرتن له ناووس بوون

Convulsions (see fits, Spasms) كمشكه: (گرېزبوونموه)
Cornea كورنيا: (رېښه)
Corn (توچ) شاخ
Cough كوخه
Cradle cap قارچكي سر (تويكل سر)
Cramps ژان: (برك):
Cross-eyes كرينيني خپل:
Crutche كوچلن:
Cyst كيسه ي لور

D

Dercycystitis هوكرېني كيسه ي فرميسك
Dandruff تويكلي سر:
Date of expiration ميژوي كونايي كاريگريني درملان
Deafness كمرې
Decongestants دزي ناوسان
Dehydration ووشك بووونموه
Delirium وړينه
Dermatitis, contact هوكرېني پښت بلميك خشان
Diabetes نمخوښي شكمه
Diaper rash نظره (سووتلنموه ناوكېل)

Brain damage ميتشك فموتان
Brand - name medicines, نلوه بازركايمكاني درملان

Breast feeding شيرداني ممك
Breasts ممكان
Breathing (respiration) همناسه دان
Breech delivery له دايك بووني لمسر پاشل
Broad - spectrum antibiotics دزه ميكروبي همه كاريگريني
Bronchitis هوكرېني قاميشه هوايي
Brucellosis تاي مالطه
Bubos دومل
Burns سووتلوي

C

Calcium كالسيوم
Callous نيسقانه نرمه
Cancer سمرخان
Carbohydrates (energy foods) كاربوهيدرات (شمكرممن)
Cast قالب
Castor oil روئي كمه كمرچك
Cataract تلوي سبي
Catheter صونده (ميل)
Cavities in teeth كرمي بووني ددان
Cerebral palsy نيقلجي ميتشك
Cerebro vascular accident جملته ي ميتشك

Cervix ملي مندا ل دان
Chancres ژام (شلنكس) (ژامي سفلس)
Chickenpox خوريكه سووكه (ميكوته):
Chiggers مينشووله:
Childbirth بېرمژان (مندا ل بوون)
Childbirth fever تاي زميستان
Children مندا لان
Choking خنكان:
Cholera كولېرا
Circulation, poor بېرې سووري خوښ:
(see varicose veins)
Cirrhosis of the liver بموم بووني جگر
Cleanliness پاك و خاويني

Family planning	ریکستننی خیزان
Fats	چموری
Feces	پیسلی
Feces to mouth, disease spread from	بلاویونمودی نمخوئی له پیسلیموه بۆدم
Feet	پێ
Fertile days	روژانی بیتار
Fetoscope	فیتو سکوپ (فمخس کەری دای کۆرپەلە
Fever	تا (بەرزبوونمۆدی گەرما لەش)
Filmstrips	فلیمی ئەندروستی
First aid	فریا گوزاری سەرشتایی
Fits	گمشکە (ق)
Fleas	کێچ
Flies	میش
Flu	بەسیو
Flukes, blood	بەردی خوین
Foam, contrax	کەفی ریکەر له ئاووس بوون

Folic acid	تەرشلوکی فۆلیت
Folk beliefs	بیرو باومری میلی
Follicles inside lids	سیچکە سلاو
Fontanel (soft)	شیلکە سەر
Foods	خۆراک
Fractions	بارجە ژمارە
Fractures	اشکۆی
Fungus infection	هەموکردنی کەروویی (قارچک)

G

Gallbladder	کیسەی زراو
Gangrene	لارمە (گانگرین)
Generic medicines	ناود زانستی بێکانی دەرمان
Genitals	ئۆرگانەکانی زاونی
German measles (rubella)	سوریکە ئەلانی
Germes	میکروب
Giardia	جیاردیا (لامیلیا)
Glaucoma	ئاوی رمش چلو داهاشتن
Goiter	ئاووس بوونی بەریزادە گۆتەر
Gonorrhea	سووزمەند
Grams	گرام
Groin	کەلمەکی خوارمۆد (بەرزەهاری لایەک)
Group discussions	ناخافتی بە گومل

Diaphragm	بەریبەست (بۆ مەنە ئاووس بوون)
Diarrhea	سک چوون
Diet	ژمەکن خواردن
Digestion	هەرس
Diphtheria	ومناقی
Diseases (sicknesses)	نەخوئی
Dislocations	لەمچی چوون
Dizziness	سەرمگێشکە
Dosage	ژمەکن
Double vision	حووت بینی
Douche	خەمام کردن
Down's disease	مەکوولی (نەخوئی داوون)
D. P. T. vaccination	فەلکسینی (کوئانی) سیلنی
Drowning	لەئاو خنکان
Dry eyes	چاو وشک بوون
Dysentery	ژمخیری، دیزانتیری

E

Ears	کۆنچە
Eclampsia (toxicosis of pregnancy)	ئال (ق) ئاووس بوون
Ectopic pregnancy	ئاووس بوونی دەرئەوێ منداڵ دان
Eczema	بیرۆ (نێکزیما)
Emergency	فریا گوزاری (تەگۆ)
Emphysems	ئاوسفتی مێ
Enema	هۆقنە
Enterobins (pinworm, threadworm)	کرمی دەرئەوێ

ق

Epilepsy	خۆی ئنکلیزی
Epsom salts	سووراوه
Erysipelas	هەلسەنگان:
Evaluation	تاقی کردنموه (فەمخس)
Examining	ماندوو بوونی زۆر (بێ ژمۆری)
Exhaustion	کۆخە نەرم گەر
Expectorant	تاقیکردنموکان
Experimenting	چاوان
Eyes	

F

Face	دەم و چاو
Fainting	بووربەمۆد
Falciparum malaria	لەرزۆت مەلاریا فەلسیپەر

Immunizations (vaccinations)	کوئین: (ملکسین)
Impetigo	بازو پرون
Indigestion	بعد همرسی
Infantile Paralysis	نیپلیجی منداآن:
Infants (see babies, Newborns)	کوزیه (نومکان)
Infection	پمنا (موکرین)
Infection diseases	نمخوتیه درمی یمکان
Infertility	نمزکی:
Inflamed tonsils (tonsillitis)	موکرینی گروو:
Injections	دمزی:
Injury	برینداربوون:
Insecticides	دزی موریان (موریان کوژ)
Insomnia (loss of sleep)	خموزان
Intestinal worms	کرمی ریخوله:
Intestines (see gut)	ریخوله:
Intrauterine device(IUD)	لووپ:
Intravenous solution (I. V)	دمزی له خوین تلومردان:
Intussusception	تی مملکشان:
Iodized salt	خوئی تیکل به یود:
Iritis	موکرینی رنگنه
Iron	ئلسن:
Itching	خارش
IUD (intrauterine device)	لووپ
J	
Jaundice	زمردوویی
Joint	چومکه:
K	
Kidneys	کورچیلکان
Kilograms	کیلوگرام
Kwashiorkor (wet malnutrition)	بعد خوراکي
	کمی پروتین (تویک) همدانی بیست له
	ناکامی کم پروتین

Growth, Children's	کشمه منداآن
Gums	بووخی ددان
Gut	ریخوله
H	
Hair	تروک (مرو)
Hairlip	نیر شمعق پروون
Hay fever	تای کا (توو)
Head	سهر
Headaches	سهریشه
Health	تعمدروستی
Health Worker	کارای تعمدروستی
Heart	دل
Heartburn	دله کزه
Heat	کهرمی
Hemophilus	هیموفلس (ناشقی خوین)
Hemorrhage (see Bleeding)	خوین بریوون
Hemorrhoids (see piles)	ملیه سیری
Hepatitis	هوکرینی جگر
Herbs, Curative	گیای پزشکی:
Hereditary Problems	گرفتی زکملکی:
Hernia	قوربوون:
Herpes simplex or labialis	نابیکه
Herpes Zoster	تمپکتی به ئتزو
Home remedies	چارصنری خوماو:
Hookworm (uncinaria)	کرمی قیلامی
Hordeolum (sty)	سچیکه سلاو
Hormones	هورمون
Hot compresses	کهرمکی کهرم
Hydrocele	کوئ تلوسان
Hygiene (see cleanliness)	پاک وخالوینی
Hypertension (see High l pressure)	بهریوونوودی
Hyperventilation	پاله پمستی خوین
Hyphema	زیاد هوا مملزین
	خوین بریوونی پشت رمشینه ی چاو
Hypopyon	کینی پشت رمشینه ی چاو
Hysteria	هستیریا
I	
Illnesses	نمخوتیه یمکان

Menstrual Period	خولی منگنه (عوز)
Microscope	میکروسکوپ (زمرین)
Midwives	مامان
Migraine	نمخوئی میگرین (شقه سه)
Milk	شیر
Minerals	کانرا
Mineral Oil	روئی کفزا
Miscarriage (spontaneous abortion)	له بکر چوون
Mongolism	مه غولیزم
Moniliasis (thrush)	نمخوئی پوژده
Mosquitos	میشووله
Mothers	دایکان
Mouth	دهم
Mouth - to - mouth breathing	همنسه پیدان له دم وه بو دم (ملچی ژیان)
Mucus	بمخم
Mucus method	شیوازی دمدان بو ری کرتن
Mumps	له ناوس بوون
Mumps	بلمخره (کوی رجه)
Muscles	ماسوولکه

N

Narrow - spectrum antibiotics	دزی زینده بمر بست له کاریکاریتی
Nausea (see vomiting)	دل همنشینوان (هینچ)
Navel (umbilicus)	نلوك
Neck	مل
Needs	پنیویستی
Nerves	دهمار (رمد)
Newborn	کوربهی تازه
Night blindness	شموکویری
Nodes	رژین
Non - infectious diseases	نمخوئی غمیره درمی (نمکویراوه)
Nosebleed	لووت پزان
Nose	لووت
Numbness (see loss of feeling)	بمخ بوون
Nutrition	(سربوون) میروانه خوراک پز دان

L

Labor	مندال بوون
Land	زموی
Latrines	ناودصت
Laxatives	رموانکمر
Learning	لیر بوون
Legs	لاقی
Leprosy	گول بوون
Lice	شمسپ
Liquids	شلممسی
Liters	لیتر
Liver	جگر
Liver extract	نماده کرلوی شمزیمی جگر
Loss of consciousness (unconscious person)	له خو چوون (بی شکا بوون)
Low - back pain	نژاری خواره وهی پشت
Lumps	کری
Lung	سی
Lymph nodes	رژینی لیمفاوی
Lymphogrenuloma venereum	لغو کرانچولوما

M

Malaria	مه لاریا (میزوتا)
Malnutrition	بمد خوراکي
Malta fever (brucellosis)	تای ملقا (بروسیلوز)
Marasmus (dry malnutrition)	لاغربوون (بلمتییه د خوراکي)
Mask of pregnancy	باری ناوس بوون
Massaging	شیلان
Mastitis	هموکردنی ممت
Measles (rubella)	سپروژه
Measuring	پنوا
Medicinal plants	رومکی پزیشکی
Medicine Kit	جانتای پزیشکی
Medicines	دردمان
Meniere's disease	نمخوئی مییر
Meningitis	هموکردنی بهردی مینک
Menopause	له عوزر وختسمود

Posters	پوستر
Postpartum	زېمېستان
Pre-eclampsia	نل
(toxemia of pregnancy)	
Pregnancy	ثاوس بوو
Pregnancy mask	باري ثاوس بوون
Prenatal care	چاوبيزي پيش منډال بوون
Preventive medicine	دېرمانې بېرگري
	(پزېشکي خو پارستن)
Prolapse of the rectum	کوم ډاکمون
Prophylactic (condom)	کيف الکيلان
Prostate gland	گلانډي پروستات
Proteins	پروټين
Psoriasis	بيړي ووشک
Pterygium	که زئي چاو
Pulse	تپتي دڼ
Pupil	بېيله
Purges	رھوانکړ
Pyorrhea	کڼم کړيني پووک

Q

Questions	پرسيل
-----------	-------

R

Rabies	نان ګر هارېون
Rash	پمځه (سوورېونکو ثاوسان)
Reactions (see allergic reactions)	حساسيت (کارلمېک کړدن)
Rebound pain	ثاژادي کارډانمونه
Rectum	کوم
Reflexes	کارډانمونه
Rehydration drink	ثاوملش کړنمونه
	ډډي وشک پرونمونه
Remedies (see home remedies)	چارسېري خوماني
Resources	بېروو بوم
Respiration (see breathing)	همناسېدان

O

Obstructed gut	ريخوله ګيران
Onchocerciasis	ګونيري ثاو (نکوسر کيلازيس)
Oral contraceptives	حېمي ريکړله ثاوس
Outhouses	ثاودست
Ovaries	هيلکه دان
Oxytocics	ثوکسټوسېک اوکسټوسېک
Oxyuris (pinworm, threadworm)	کرمه د مژولمې

P

Pain	ثاژان
Pannus	د مژولمې
Paralysis	ثيظليجي
Parasites	مېمل (مشمخور)
Patient report	راپورتي نمخوش
Peliagra	بمځه با ژوي (بارک بوون)
Pelvic inflammatory disease	هموکړيني حموز

Penis	زموکړ
Peritonitis	هموکړيني پريټون
Pertussis (see whooping cough)	کوکه رشه
Pharmacist	خاومني دېرمانخانه (دېرمانموان)

Phlebitis	هموکړيني بوري خوځن ثاومر
Piles (hemorrhoids)	مايسېري
The Pill (for birth control)	حېمي معني ثاويس
	بوون
Pimples	ژيپکه
Pink eye	چاوه پمېمي پمکان
Pinworm threadworm, enterobius)	کرمي د مژولمې
Placenta previa	هېلاشي پېنځموتوو
Plants	رووکه
Pneumonia	هموکړيني سيمکان
Poisoning	ژمھراوي بوون
Poliomyelitis (infantile paralysis)	ثيظليجي منډالان
Population	دانېشتوان

Sperm	نمزل
Spider	جالبانوک
Spleen	سپل
Sponge method	ممنعی نلوس بوون
Sprains	خومکه عزیمت بوون:
Spread of disease	بلاو بوونمودی نمخوشی
Starches	شمکر
Sterilization	خاوین کرینموه
Sting	پیردان
Stitches (sutures)	تمقل
Stomach ulcers	زاسی گمده:
Stools	بیسیایی
Strains	زنجیره
Strep throat	هموکرینی گمروو سترپتو کوکاس

Stroke	جملته
Sty (hordeolum)	سپچمکه سلاو
Sugars	شکر
Sunken fontanel (see Fontanel)	شیلکه سمری
	به نلو دا چوو
Sunlight	تیشکی ممتلو
Supplies	فریلکمون
Suppressants	ددرمانی دامرکینر
Surgery	نمشتیرگمری
Suture	تمقل
Sweets	شیرینی
Swelling	نلوسان
Symptoms	نیشانه
Syphilis	سفلس (نمخوشی رمکیزی)
Syringe	سرنج

T

Tahoo	محررم
Tapeworm	کرمی تاقانه
TB (see tuberculosis)	سیل
Teaching	فیر کردن
Tear sac	کیسه ی فرمیسک
Teaspoon	کموچکه چا
Téeth	دندان
Temperature	گرمما
Testicles	کون

Retardation, mental	اوا کموتی عقل
Rheumatic fever	تای روماتیزم
Rheumatoid arthritis	هموکرینی جوحکه
Rhythm method	جوت بوونی پچر پچر
Ribs	بهراسوو:
Rickets	نمخوشی شیکس نهرم بوون
Ringworm	نمخوشی پیست
Roundworm (ascaris)	ریکشتی لعمول متلک
Rubella (see german measles)	سیروزه ی نملان
Rubeola (see measles)	سیروزه:

S

Salt	خوی:
Sanitation	پاک و خلوینی:
Scabies	گرویی:
Scars	قمتاغه کوشتی تازه
Schistosomiasis	بهردی خوین
Scorpion	دووپشک:
Scrotum	کیسه ی کون
Seborrhea	رونی پیست:
Shigella	میکروبی سک جیون
Shingles	نمخوشی پیست (زیبکه ی پوقزه):
Shuck	بوررتاموه (خوریه)
Shoulder	شان:
Sicknesses	نمخوش
Signs	نیشانه
Sinus trouble (sinusitis)	هموکرینی گرفانوکه ی
	دهم و چاو:
Skin	پنیست:
Slipper disc	موره ی ترازاو
Smallpox	نلویه
Smoking	جگمرد کیشان
Snails	هیلکه شمیشان
Snake	مار
Soft spot (see fontanel)	شیلکه سمر
Sores	زام
Sore throat	گمروکرتاموه
Spasms	زان

V	Tetanus (lockjaw) دمردمکوپان (شموه) Thalassemia نمخوئی خوین (ته لاسیمیا)
Vaccinations کوتان	Thermometer تاکر (کرمابینو)
Vagina زئی (مال)	Threadworm (pinworm, enterobius) گرمی معزوولمی
Vaginal discharge دمردراوهی زئی	Throat کمروو
Varicose veins شی بوونموه ی خوین ناووس	Thrush (moniliasis) یوقزه
Venereal diseases (V D) نمخوئی رمگزی	Tinea کمروو
Verrucae (warts) بالووک	Tinea versicolor قارچکی جوراو جور
Village health worker کارگهری تمندروستی گوند	Tongue زمان
Village medicine kit جانتای دمرمانی گوند	Toothbrush لچهدندان
Virus قلیروس	Toothpaste همیری دندان شورین
Vision (see eyes) بینین	Trachoma تراخوما
Vitamin فیتمین	Traditions کله پوور
Vitiligo بازوو بوون	Trichinosis مووداره سپرینگهکان
Vomiting رشانموه	Trichomonas گرمی تاقه موو
W	Trichuris (whipworm, trichocephalus) گرمی قلمچی
Wondering eyes چلو له لاکان (خیل)	Tubal ligation بمستانی بوری مندال دان
Warts بالووک	Tuberculosis سیل
Water ثاو	Tumor گرمی
Weakness, fatigue ماندوو بوون	Twins جک (دوانه)
Weight کیش	Typhoid fever گرانتا
Whipworm (trichuris, trichocephalus) گرمی قلمچی	Typhus رمه گر نغا
Whooping cough کوکه رمه	L
Withdrawal (to prevent pregnancy) راکیشمانموه (جووت بوونی بچر بچر)	Ulcer زام
Womb مندال دان	Umbilical cord حمیل هیلایش
Worms کرم	Umbilical hernia فتی ناوک
Wounds برین	Umbilicus نلوک
X	Umbilicus گرمه قولابی
Xerosis ووشک بوونی چلو	Uncinaria (hookworm) پمکه
X - ray تیشکی X	Unit زمهرای بوونی خوین به ماک میز
Y	Uremia گواتی میز
Yeast infection نمخوئی قارچکی طموق	Ureters قمنانی میزی دمکر
Yogurt ملست	Urethra میز کردن
	Urination کونندامی میز
	Urinary tract میز
	Urine

پښت

- ۱ -

۱۲	چارصمري خوناني ..
۱۲۵ ۱۱۲	له لاق دا
۲۴۹ - ۲۴۸.۱۷۶	
۳۱۷.۳۱۲	له گون و کيسه ګوندا
۲۴۹ ۲۳۹.۱۰۸	لدمم و چاور دمستګان
۲۳۱ ۷۱ - ۷۰.۶۸	له ټاکلي ددرمانهوه
۱۹۴	له ټاکلي هلوګړدن
۱۵	له ټاکلي شکستې ټنسفان
۱۰۲	له ټاکلي کشان و کوتران
	★ ناوساني سک
۲۴۹ - ۲۴۸	له کلي ټاوس بوون دا
۲۲	هو جياواز مکاني
۱۱۲ - ۱۰۹ - ۱۰۷	له منډالان دا
۱۵۴	له ټاکلي تووش بوون به جيار ديا
۲۲	له ټاکلي به خوراکي
۹۴	له ټاکلي گرانې ريخونه
تماشا کويړي	★ ټيکوسه کيانيس
رووبار	
تماشا کم خويني	★ ټنميا
۳۷۷ - ۳۷۵.۳۳۵	چارصمري
۲۶۶ - ۲۶۵.۵۰	★ ټوکسيټوسين
۹۷۵ - ۳۵۴.۳۱۹	
تماشا له عوزر	★ ټمياي
کوټنهوه	
۱۳۰.۱۰۷	★ ناوساني بهريزاده
۱۴۷	★ ټولنه
۳۱۱.۲۰۴	★ ټولنوکه
۲۵۵ - ۲۴۷	★ ټاوس بوون (سک پر بوون)
۲۴۷.۵۳	ددرمانه کاني کاتي ټاوس بوون
	ټومارکړدن چاوديزي پيشکي کاتي
۲۵۳	ټاوس بوون
۲۵۰.۲۱۱	خړاک پي دان کاتي ټاوس بوون
۲۴۷	ټاوس بوون له دره ودي منډال دان
	زحمتي له ټاوس بوون دا
	کمرسه منډال ديان
۲۸۱ ۲۶۴ ۲۴۹	چاوديزي کاتي ټاوس بوون
۲۴۷	پيش کاتي منډال بوون

۲۴۹	★ ټال
تماشا سووراه	★ ټريسيه لاس
تماشا کړني لوول	★ ټيسکارس
۳۸۵	★ نه عصاب
۲۸ - ۳۷	وماسو ولکم
۲۱۶	★ نمک زما
(تماشا ټال	★ ټيکلارميا
۱۶۶.۵۳.۲۰	★ ټمليجا (جسلسيهت)
۶۸.۵۶.۵۳	ددرمانه هوکار مکلي
۳۴۹.۵۱.۷۰	
۲۷۲ ۳۷۱.۳۳۷	ددرماني چارصم
۲۰۳	له پښت
	★ ټازار
۲۹	پريسيار و وهلام دمرباردي
۲۳۹ ۲۳۶.۱۴۶	ټازار له کاتي ميرکړندا
۲۴۳.۲۴۲	
۲۳۱	ټازاري ددان
۹۵ - ۹۴.۳۶ - ۳۵	ټازاري سک
۲۴۳.۱۴۶.۱۲۸	
۲۴۹.۱۶۲	ټازاري سمر (سمرقشه)
۳۲۵.۱۷۹	ټازاري سکه
۲۴۸.۱۷۴ - ۱۷۳	ټازاري پشت
۲۲۱.۲۱۹.۲۱۷	ټازاري چلو
۲۲۲	
۲۸۸	ټازاري پي
۹۳	ټازاري کده
۱۷۳.۱۰۲ - ۱۰۱	ټازاري جومکه
۳۲۴.۳۱۰	
۱۶۲۷۶ - ۷۵ ۲۱	ټازار پر مکان
۳۶۷ - ۳۶۵.۳۳۵	
تماشا ټاوساني	★ ټيمغريدا
سي	
۱۴۵ - ۱۴۴	★ ټنميا
۳۵۹.۳۳۶	
	★ ټاوسان
۲۷۹ ۲۷۸.۸۷	ټوټي سينک و کړي
۳۱۲	
۳۲۳	له ممال جوړ

۳۱۷	ناوی کون...
۳۲۹	نارمزوی زمردی
۲۴۲	نارمزوی ممدی خوین (هیموفلیس)
۱۳۵.۲۱۴.۸۳	به سالآ چوون...
۳۳۰.۳۲۳	...
مندال بوون	* بهر پزان
۳۳۷.۳۶۰	* بهنج کمر
	* بزری میز له نیوان میزندان و
۲۳۳	گورچیه
	* بال
۳۷	تووش بوون به میروژانه یا نازار
۳۷	دممارو ماسولکمانی
۲۳۸.۱۷۷.۸۸	* بهر زهار (تماشکه)
	* بهر همری
	* بهر زیوونمودی گمرما
۲۸ ل	* به کارهینانی شم پرتوکه
۵۰	* به کارهینانی ترسنکی درمان
۲۱۶	* بیرو
۲۳۵.۲۳۳	* بزری میز...
۱۴۰.۱۳۷-۱۳۱	* بلایو بوونمودی نمخوشی
۲۳۹-۲۳۷.۱۸۹	...
	* بازگ بوون
	* بالووک
	* بهنغم
	* بهلار یزیا
	* بیلیله
۲۱۷	فمحس کردنی
	* به لا
۵۳	درمان بز پراستن
	* بیل پلمی
	بیل
۱۶۲.۱۲۷.۳۸	...
۲۲۷.۱۹۱.۱۷۳	* بهنج کردن
۱۷۹	...
۱۴۸.۱۰۸	* بهموم بوونی جگهر
۲۱۰	* بالووک
	* برین (برینکان)
۳۳۴.۹۳	درمانی چارصهر
۸۲	کونترول زیدی خوین بهریوون
۸۴	بجووک
۹۲.۸۹	قوول
۹۳-۹۲.۱۶	له سک
۹۰	له مچک یا لاقمکان
۲۶۵	له زمیستان
۷۹	به هوئی سوتانی ترسنک
	* بهر همری

۲۵۱-۲۴۹	نیشانه ترسناکمانی ناوس بوون
۲۰۷	باری ناوس بوون...
۲۵۲	چونیمنی زانینی کانی مندال بوون
۲۹۵-۲۸۴	چونیمنی ری کرتز له ناوس بوون
۲۵۱ ۲۴۸.۱۷۴	گرفتی لاوتکی کانی ناووس بوون
	خوین له بهر چوون له کانی ناووس
۲۸۱.۲۶۴ ۲۴۹	بوون
۲۵۷-۲۵۲	کمشکردنی مندال و بلای مندال
	* ناوس بوون
۲۴۴.۲۳۳	* نازملمکانی توولو
	* نیشقان نمری
۲۰۶	* ناکرهی رمنکاو رمنک
	* نیفلجی
۳۱۴	* نیفلجی مندالان (بولیو)
۱۹۱	کمتروشی گول بوون دمیج
۳۲۰	به مندالی کشکمرنوو
۳۷	فمحس
	له نیشقانی پشت که تووشی سیل
۱۸۰	دمیج
۳۲۷.۳۷	له دم و جال
۳۲۷.۳۷	له کمل وستان
۳۱۴	نیفلجی مندالان
۳۷	نیشقان
۳۱۴.۲۹۶.۱۴۷	کوتان دزی
۳۲۷	* نیفلجی پیل
	* نیشقان
۹۰	بیکرانی به قیشک
۱۰۱	جیابوونمودی لمجی چوونی جومکه
۳۱۹.۱۱۴	تیک چوونی نیشقان
۹۹-۹۸.۱۵	شکسته (که برت)
۱۴۹-۱۴۸	شکلکولیزم (خوی مه)
۱۴۸.۱۲۰	گرفتکمانی
۳۲۶.۱۴۹	...
۱۶	* نوتو (داغ کردن)
	* ناو
۱۶۸.۴۷	هملی ناو
۴۸-۴۵	چابوونمودی بهناو
۹۶	بو که کردنمودی سوتانمود
۵۷	ناوتا
۱۳۵.۱۳۱.۴۶	و پاک و خاوین
۱۳۹-۱۳۷	...
۱۴۶-۱۱۴	...

« ب »

۳۲۳ ۳۲۲.۳۳	* ناوی رمش داهانز
تماشا کتهرکت	* ناوی سبی

۳۲۶-۳۲۵	نزد بوونمودی
۷۷	لیدانی دل
۷۷ ۳۳-۳۲۰	لیدان
۷۸.۳۷	
۳۲۷.۴۸۸	
۲۱۶	* یعلی بیست
۲۱۵	سور بوونمودی بیست
۱۸۹	کرانه تا
۳۱۱	ناوپوله
۳۱۱	سروژه
۳۱۲	سروژه یی نه لانی
۲۳۵	سفلر
۱۹۰	خوین تی زاین
۲۰۳.۲۰-۱۹۹	له گمل خاوش
۲۰۳.۱۶۶-۶۸	به نکلکی نعلیرجیا
۳۵۵-۲۰۴	
۱۳۳	خوبارستن
	* پتا (هو کردن)
۲۳۹-۲۳۶	هوکردنی کو نعدامی زاوژی
۲۴۲-۲۴۱	
۱۳۵.۹۵-۹۴	هو کردنی ریخوله
۳۴۳.۱۴۶-۱۴۰	
۲۳۵-۲۳۴	هو کردنی کو نعدامی میز
۹۵.۹۴	هو کردنی ریخوله کویره
۲۱۷	هوکردنی چلو
۲۲۳	هو کردنی کیسه ی فرمیسک
۲۶۷	هو کردنی پاش مندا ل بوون
۵۸	پعتای سووک
۳۳۶-۳۳۵-۵۸	دورمیل
۲۷۵-۱۸۳-۱۸۲	لشیره خورده
۱۹۴.۸۱	نیشانه کلکی هوکردنی فرمیسک
۲۷۵.۲۷۲	
۴۷۱.۱۲۱.۱۰۸	بیرگری
۹۶.۸۹-۸۸	له قریبی
۲۱۳	
۱۵۷.۱۵۴	سک چوون
	* پی
۳۱۹	چموئی
۱۴۴.۱۲۵.۱۱۲	ناوسانی
۲۴۸.۱۷۶	
۳۲۳.۲۴۹	
۱۷۳.۱۶۲.۱۲۷	هست له دس دانی
۱۹۲-۱۹۱	
۲۳۲-۲۲۹	* پوک
۱۲۵	زدره دمنگه رانی
۲۳۱.۱۰۷	خوین ل هاتن
۲۳۱	ناوسانه به هوی درمان

۱۰۵.۷۰	نسل کلکی دل
۳۴۹ ۱۶۶	بوورانه موی نعلیرجیا
۹۱	نه سنگ
۲۱۸-۲۱۷	له چاو
۸۶-۸۵	چونیمتی داخستن
۲۱۳.۸۹.۸۸	هوکرده
۹۹	به هوی چمقو یا فیشمکمود ه هوی
	لکینسکی شکاومود
۹۳-۹۰	به هوی پارچه توپمده
۱۸۲.۸۹	و دهره کوپان (تیتانوس)
	* به پاشمل هاتن (تماشا مندا ل
	بوونی سروژی)
۳۷۸.۲۹۰ ۲۸۵	* بهر بیست
	* بازگه بوون (بملک) تماشاشا
	پیلگرا
	* بلکلکی
۳۷	رکعتکلین (دهارکلین)
۳۲۵	میروژانه کردن یا سربوون
۲۹۱	* بیستکی بوریملکن
۳۲۵	* بوورانه موه
۳۳	ملکه کویتکلکی بوورانه موه (سووتانی
۳۶۷	دهرمان بو نمه
۲۴۸	له کاتی نلوس بوون
۱۲۹-۱۲۸	زصمکلکی کلکی بهر همرسی
	پ
	* پیومدان
۱۸۱	ناژملکلکی زمو
۱۰۶-۱۰۴	ژمهراوی به کلنه
۸۹	هوکاری هوکردنی
۸۶	چارسمری
۲۴۲.۲۳۲	* پوقزه
نلگه	
۲۱۲.۲۰	له بیست
۳۲۴.۲۱۳	
	زانی رمشین
۲۹۳ ۲۴۴	* بیتان
۱۰۱.۸۷.۸۵	* بیچمر
۳۳۶.۱۰۲	
۱۶۳	بسمیو
۷۵ ۴۵	بسمیو و لووت کیران
۱۶۳	
	* پتا تماشاکوی رجه
	* پانه پستوی خوین
	(فساری خوین)
۲۴۹	بهر زیوونمودی

پنجمر (لغاف) نعلشا (پنجمرکان)

۳۷-۷۸	پیکرانی سمر	نمخوئیمکانی بنیست
۳۳	پیکرانی توند	ووشک برونوردی بنیست
۲۱۸	پیکرانی چاو	دجرمان
۷۸	کواستنمودی پیکراوی بی خوش	زاسکان
۹۹-۱۰۰	کواستنمودی پیکراو	زاسه بی نیشمکان
	پراسوو	چونیمعی فمعی بنیست
۹۹	شکلو	لیستی نمخوئیمکانی بنیست
	پمکموئن (دوا کموتن)	بک و خاوینی
	نعلشا دوا کموتنی (عقنی)	کاتی دجری
۱۶۳.۵۷.۴۵	پرسیو	له کاتی مندا ل بوون
۳۰۸		کسی
۲۴۲.۳۱	پیسایی	
۱۷۲	سپی	رینمای سمرکی
۲۶۸	پیسایی مندا ل (میکرونیوم)	کشتی
۱۵۸	ووک نازی برنج	له مندا ل
	له حالتی نرووش بوون به گرانما	بدصم و بدان
	له حالتی سکی توند	بوری کترین له هموکیدن
۹۴	(زیخوله گران)	پوقله
	له حالتی زامی گمده (پیسایی رمش	له نکلکی بیرووه
۱۲۸	یا وک قیر)	له نکلکی کول بوون
۱۴۷	له گمل ستیوسون	له نکلکی ناولنمود
۱۲۸	تیکمل به خوین	له نکلکی نهرما
۱۴۴-۱۴۵	وسک چوون	له نکلکی سوتلوی
۱۳-۲۹۶.۸۴	و هموکیدن	له نکلکی نیشان یا دمس پیومدانی
۱۲	و چارصغری خومانی	نصوری روط
	له پیسایی یهوه بی دهم	
	نهر نمخوئیمکانی به هوی یهوه	
۱۴۰.۱۳۳-۱۳۱	دیکو یزرتیهوه	
۱۸۹		
۱۱۶.۱۱۲.۱۱۰	پروئیمکان	
۱۲۲.۱۱۸		
۲۳۶-۲۳۵.۲۳۳	پرؤسات	
	بنیست	نعلشا بنیست
۲۲۶	پملهی بیتون	جوانکه
۲۳۲.۲۰۷-۲۰۶	پملهی سپی له سمر بنیست	و نمخوئنی نیشک نهرم بوون
۳۸۰.۵۵.۲۰	پمکتیریا میکروب	و گرمته بنیست
۱۴۵	نهراری برونوی خوین میکروبی	له تانی کرونومکان
۱۴۵	دیزانتیری	پراخوتا
	پولکیو	پراخوتا
	پلاستینا	پراخوتا
۲۰۹-۲۰۸.۱۰۹	پیلانگرا	پراخوتا
۲۹۵-۲۸۳.۱۶	پلانی خیزان	پراخوتا
۳۷۸-۳۷۷		
۲۴۴	ونزوکی	مغندو بوون به هوی تا
	بنیست	گمشکه به یونهی تا
۳۶۱.۳۳۵-۳۳۴	دجرمان بی بنیست	هتار نیدان (بهره متاو کموتن)

(ت)

۱۵۲	نمکله نعلش	نعلشا (رمبو)
	نیشکی	
	نیشکی همتاو	
۲۱۱	جوانکه	
۱۱۴	و نمخوئنی نیشک نهرم بوون	
۱۹۵	و گرمته بنیست	
۱۵	له تانی کرونومکان	
۲۲۰	پراخوتا	
	پراخوتا	
۷۲.۶۳	پراخوتا	
۱۹۱-۱۹۰.۳۵	پراخوتا	
۳۷۶.۱۱۹	پراخوتا	
	پراخوتا	
۸۱	مغندو بوون به هوی تا	
	گمشکه به یونهی تا	
	هتار نیدان (بهره متاو کموتن)	

۳۵۹.۳۳۶.۱۴۵	جی‌ردیا
۱۵۸.۱۵۳	و سټ چوون
	جوانکه
۷۲۲	جووت بینین
۱۴۹	جگړه کښان و کوکه
۲۵۵-۲۵۴	جانتای پزیشکی
۳۲	چکر
۱۷۲	هموکردنی
۳۲۸.۲۸۸.۱۷۲	نمخوښیمکاني
۱۴۵-۱۴۴	کنیم (زووخلو)
۶۷-۶۵	نمخوښیمکاني چکر
۱۰۲	جومکملووات
	جومکه
۳۵۴-۱۷۳	هموکردنی جومکه

(ج)

۳-۱	نچارسمر: خومانیمکان
۹-۷	پرسپار وه لام
۴	بمکارهینانی منطقی
۱۶	هوقنه
۲۲۴	بو نه زوکی
۱۲	چونیه‌تی دنیا بوون له کاریگرم‌یتی
۶	★ چاو بیسی (به چارموه بوون)
۲۲۸-۲۱۷	★ چاوان
۲۱۸ ۴۸	لمشی نامو له چاو
۲۲۵ ۲۱۹	سوورپوونه‌وه و نازار
۲۷۴ ۱۷۲.۳۰	زمره همنگران
۳۲۹.۳۲۸	
۲۲۶.۱۱۴ ۱۰۷	ووشک بوونی چاو
۳۲۳	چاو کزبوون
۲۱۷.۴۳	نیشانه ترسناکه‌کان
۳۰۸.۲۲۱-۲۱۹	چاو ی پم‌یې
۲۲۳	چاو خیل
۳۳	چاو فمحس کردن
۲۷۰ ۲۲۱	بو شیرد خوره
۳۲۳	گرفته‌کاني چاو له کموردا
۲۲۸-۲۱۷	★ چاوان
	★ جگړه کښان ..
۳۱.۵	کاتی ناووس بوون
	نمو گرفته‌ای
۳۱۹-۳۱۸	★ پمناک‌ای گڼر یا نیفلیجی
۱۲۲-۱۱۱	چموری
	★ چاودیز ی نمخوش.
	پشووی نمخوش

۱۸۸	★ تاي به تسمیول
	★ تا
	دورزی
	له مندا لاین
	له شیرد خوره
۲۸۳ ۲۷۶ ۲۷	له کاتی مندا ل بوون
۳۳۵ ۷۶ ۷۵	چونیه‌تی هاوردنه خوارمودی
۷۶	له کمل کمشکه
تماشیا کرانمنا	تای کرانمنا
	تای تیفوس تماشا تیفوس
۱۶۵	تای دریس
	تای روماتیزم (تماشا)
	هموای جومکه)
۱۸۸	تای تلکته
	تای به شمیول: تماشا تای مالته ..
۲۸۳.۲۷۶.۲۷	تای زمیستان
۲۱۵	★ تویل همدانی سمر
	لانتوک‌ای سمر
	پرتماقل: تماشا دوورینه‌مود
۳۲۴	★ تکی روماتیزم
۳۳۷.۱۶۷	★ تمکه نفهسی (رمبو)
۳۷۱.۳۷۰	
۱۴۴	★ نووکنه سپرینگیه‌کان
۱۱ ۰۷	★ نمدروستی
۲۱۵	★ توویکی سمر
۱۱۴-۱۱۳	تویک
۱۸۴-۱۸۲	★ تیتانوس (دردم‌کوزیان)
۳۷۳.۳۳۷-۳۳۶	دورمانی چارمهر
۲۷۳ ۱۸۳-۱۸۲	له مندا ل تازده دایک بوو
۲۹۶.۱۸۴.۱۴۷	کوتانی دزی
۸۹.۸۴	له ناکامی برین
۳۳۴.۳۱	تاگر
	توقین: تماشا هستیریا
۲۴۳ ۲۴۱	تاقانه توکنه‌کان

‘ج’

۲۹۰-۲۸۵	★ جووت بوونی بچر بچر
	جبا پروونه‌وه تماشا له جی چوون
	جگړه کښان
۳۱۸	کاتی ناووس بوون
	نمو گرفته‌ای له ناکامی جگړه
۳۲۶-	کښان نموده دین
۸۸ ۷۸ ۳۷	★ جهته

شلممىنى	۴۰
چاودىرى گۇرانكارى	۴۱
چاودىرى پزىشكى	
ئەمۇ نەمخۇشيانەي پېۋىست بە	۱۹۲-۱۷۹
چاودىرى پزىشكى دىمكەن	
كەي پېۋىست بە	۱۵۹، ۴۳
چۈتتەمى خۇ پاراستن لە ھەندى	۱۵۰-۱۴۸، ۱۰۸
نەمخۇشى	
كوتان	۱۴۷
پەك و خاۋىنى	۱۳۶-۱۳۱

‘ح’

★ ھىمىز (عوز)	۲۸۱، ۲۴۶-۲۴۵
★ ھىمەم لە مىش خۇشۇرىن	
★ ھىمى دۇ ئاۋوس بوون	۲۸۹-۲۸۲
(ھىمى مەنە)	
ھىمى ھىلاش	
ھەمكىنى ئۆك	۲۷۲، ۲۷۰
چۈتتەمى ئۆك بىرىن	۲۶۳-۲۶۲
كە پېچرايو بە مى مەنەلەم	۲۶۸

‘خ’

★ خىنكان	۳۱۴، ۷۹
★ خەۋزان	۳۲۸
خۇ پاراستن	۱۵۰-۱۳۱، ۱۷
نەمخۇشى يەكەنى زاۋى	۲۳۹
كەرم و مەنەمخۇرىمكىنى رىخۇلە	۱۴۶-۱۴۱
★ خۇشۇرىن	
خۇشۇرىنى نەمخۇش	۳۹
خۇشۇرىنى زىمىستان	۲۷۶، ۸
خۇشۇرىنى كۆرپە	۲۶۳، ۸
خۇشۇرىنى مەنەل	۲۱۵
و پەك و خاۋىنى	۱۳۳
★ خۇزەك پېدەن (بەد خۇزەكى)	۱۳، ۱۱
	۱۳۰-۱۰۷، ۱۶
★ خۇو رەمۇشت	۱۲۴، ۸، ۶، ۳
خارشەت / ئەلەرجىيا..	
خىل بوون	۳۱۸، ۲۲۹

خۇين	
خۇين تەلەنەم	۱۶۸
خۇين لە پېسىلى	۱۴۵-۱۴۴، ۱۲۸
	۳۰۶، ۱۵۸
لە مېزدا	۲۳۴، ۱۴۶
لە رەشەنەم	۳۲۸، ۱۲۸
★ خۇلى مەنەكە: عوز	
★ خۇزەك	۱۲۴
لە كەلى و مەركەتنى دەرمان	۱۲۴
بېرۆكە ھەلە	۱۲۴
بە نەرخى كەم	۱۱۸-۱۱۶
بۆگەن	۱۹۵
بۇ مەنەلەن	۱۲۳-۱۲۱
بۇ نەمخۇشى تايىمەت	۱۳۰-۱۲۵، ۴۰
بۇ نەمخۇشى	۱۲۴، ۴۰
بۇ تۇوش بوانى سەك چوون	۱۵۶-۱۲۵
بۇ زىمىستان	۲۷۶، ۱۲۴، ۷۰
چى پېۋىستە پارىزى ئى بىرى	
چى بىخۇين بۇ ئەمەلى لەش ساغ بىن	
لە كەل ھىمى بەمكىرى	۲۸۶
بە بىنەست	۲۹۵، ۱۱۱-۱۱۰
ووشەك بوونەم	۲۳
وئە	۸
بەمىز بوونەمەلى پالەمىستۇى خۇين	
وسەك چوون	۱۵۹، ۱۵۶-۱۵۵
وئەسەلى بەمىزادە	۱۳۰
وئەنەمىيا	۱۲۶-۱۲۵
قەلمەلى	۱۲۷
و زام و سوتەنەمەلى كەمە	۱۲۹-۱۲۸
و رۇك	۱۱۶
★ خۇزەكى و زە ھىنەم	۱۱۱-۱۱۰
خۇلى مەنەكە	
خۇى	
بە كەمەنەلىنى كەم	۱۷۶، ۱۲۶، ۱۲۰
	۳۲۵، ۲۴۹
تەنكەل بە يۇد	۳۱۸، ۲۴۷ ۱۳۰
خۇين بەمىز بوون	۲۸۸، ۷۸، ۳۷
وئەستەلى پاش مەنەل بوون	۲۶۶-۲۶۳
	۳۷۵-۳۳۷
كەلى ئاۋوس بوون	۲۸۱، ۲۴۹
لە كەسى بى ھۇش	۸۷
لە مەنەلى تازە لە دايەك بوو	۳۳۷
لە سېپەنى چاۋ	۲۲۵
لە پەۋك	۲۳۱ ۱۰۷
رەنكەتن	۸۳-۸۲ ۱۵
لەۋوت پەزان	۸۳
خۇين بەمىز بوونى تۇند	۲۶۴ ۲۴۶، ۸۲

دومل..... ۲۳۹ (کیم و	
زوخلو) ۲۷۸	
له پيست..... ۲۰۲	
له جگړه..... ۱۴۵-۱۴۴	
له نکلې دمرزی..... ۶۹، ۶۷	
★ دوورینه..... ۲۶۹، ۲۶۵، ۸۶	
★ دمرزی لیدان	
بمچ..... ۲۶۷	
★ دسکه..... ۲۰۲	
★ دووانه (جمکه)..... ۲۸۹، ۲۶۹، ۲۵۶	
★ ریخونه	
★ دموال کشلې بوری خوین تلوم..... ۲۸۸، ۲۱۳، ۱۷۵	
و زامې کون کړینه..... ۲۱۲، ۲	
کلتی تلوس بوون..... ۳۲۴، ۲۱۳	
★ دیزانتری (تماشا سک چوون..... ۲۴۸	
★ دایه پيست تماشې نمخوښې	
شمکره	
★ دوپشکه / پیوعدانې..... ۳۳۷، ۱۰۶، ۲۰	
۱۷۲	
★ دل	
سووتلنې..... ۱۲۸	
چې بکړی که نږدېستا..... ۸۰	
کړلکلتی..... ۲۲۵، ۳۱۰، ۳۳	
سنگه کوزی..... ۲۲۵، ۲۳	
★ دوپشک پیوعدان..... ۳۷۲، ۳۳۷، ۱۰۶	
★ دزی سک چوون..... ۱۵۶	
★ دزی گرېز بوونمه..... ۳۶۷، ۱۲۸	
★ دزی زمغراوی بوون..... ۳۷۲-۳۷۲	
و بورانه موی تلیرچیا	
★ دزی ترشملوک..... ۳۶۷، ۱۲۸، ۶۴	
★ دزی زمغراوی بوون..... ۳۷۲، ۳۷۲، ۷۰	
★ دزی زمغراوی ملر..... ۳۷۲، ۳۷۲-۱۰۵	
★ دزی دوو پشک پیوعدان..... ۳۷۲	
★ دزی دمرمکوپلن	
★ دیزانتری (تماشا سک چوون)..... ۱۴۵-۱۴۴	
★ دمرزی لیدان..... ۷۳-۶۵	
تلو دمرزیانه ی تلې به شپوهی	
دمرزی لیدلری..... ۶۷	
شوی نکلې دمرزی لیدان..... ۷۲	
بروا به دمرزی..... ۵۰، ۱۶، ۱۹	
حالمې فريا کوزاری که پټویست	
بهدمرزی دمکات..... ۶۶	
وه دست هینلې دمرزی..... ۳۳۶	
دمرزی فیتامین..... ۱۱۹	

۲۸۱	
۱۲۵	و شمېمیا.....
[۵]	
دایره کاندېمه	
کوخه..... ۳۷۰-۳۶۹	
لمرزوتا (مه لاریا)..... (۳۵۷)	
★ دمرمان	
کلتی تلوس بوون..... ۲۴۷، ۵۳	
لمکلتی و پاش مندا ل بوون..... ۲۶۶	
تلو دمرمانه ی که پیوېسته لدری..... ۵۶	
رینمې دمربره ی به کارهینلې..... ۴۹، ۱۹-۱۸	
۳۷۸-۳۳۹، ۷۳	
به کارهینلې ترسنگ..... ۵۲-۵۰	
به کارهینلې زممکان و ٹیحتیا..... ۳۷۸-۳۳۹	
به کارهینلې ترسنگ..... ۵۲-۵۰	
تلوه زانستیمکان..... ۳۹۹، ۳۳۳	
چا بوونمه به بی دمرمان..... ۴۷-۴۵	
بو مندا لان..... ۶۲	
چاودیری تایبست که بو کوربه	
بمکاردی..... ۲۷۲-۵۳	
چونیمې نووسینې تلوزکاري	
لمکلتی و مرگرتنې دمرمان دا..... ۶۴-۶۳	
چونیمې پیوانې دمرمان و	
بمکارتنه..... ۳۴۰، ۶۴، ۵۹	
کار لیکرنې دمرمانکان..... ۷۰، ۶۸	
۳۴۹، ۷۱	
★ ندان..... ۲۴۲-۲۲۹، ۱۳۳	
فلجې ندان..... ۲۳۰	
ممعجونې ندان..... ۲۳۰	
دمل (شمصلب) رنگ	
و مسولکه..... ۳۸-۳۷	
★ دایکان	
تندرستی مندا لکلنیا و	
نمخوښکلنیا..... ۳۲۱-۲۹۵	
تندرستی پاش مندا ل بوون..... ۴۸۰-۲۷۶	
چاودیری کلتی تلوس بوون..... ۲۵۳-۲۵۰	
زانلیری..... ۲۸۲-۲۴۵	
د مرگای کوم..... ۲۳۳	
مایه سیری..... ۱۷۵	
زام..... ۲۳۸	
زیبکه..... ۲۱۱	
مواکوتنې عقل..... ۳۱۸، ۱۰۹، ۲۰	
داب و نمریت..... ۱۲۴، ۸، ۶، ۳	

دەری بۆریگرتن له ئلووس یوون .. ۳۷۸-۲۹۰
 کۆرەنەمۆی ئۆرسەنگی هەندێ دەری ۷۰
 چۆنیەتی ئەمەدەکرینی سەرچ ۷۳
 دژی هێستاسین ۲۰۴، ۱۶۵، ۷۱
 ۳۷۲، ۳۷۱

(ر)

★ رەشپەندی چاو ۲۲۴، ۲۱۸، ۲۱۷
 ۲۲۸، ۲۲۶، ۲۲۵
 ★ رۆژنە لیمفلویمکان ۲۳۸، ۸۸
 راکێشەر (مژم) ۲۶۲، ۲۲۵، ۸۴
 ۲۶۸
 رۆنی گەنە گەرچک ۱۷
 رۆنی کەزێ ۱۱۸، ۱۱۶، ۱۱
 ریخۆلە تەمەلنا ریخۆلە
 رمق بوونی خوین بەرمەکان ۳۲۶
 راپۆرت دەرپارەیی نەخۆش ۴۴
 رەشەنمۆ ۱۶۱
 کاتی ئلووس یوون ۲۴۹-۲۴۸
 دەرمانی چارەسەر ۳۷۱، ۲۳۵، ۱۶۱
 ۳۷۲
 رەشەنمۆی توند ۱۵۱
 ★ هوقنە ۱۷
 لە مەدالی تازە لە دایک بوو .. ۲۷۳
 چۆن رەشەنمۆ دەررۆژینی ۱۰۳
 لە گەل سەک چووندا ۱۵۷، ۱۵۲
 بە خوینەمۆ ۳۲۸، ۱۲۸
 لە ئەکەمی زەمراوی بوونی مێز ۲۳۹
 ★ ریکخەستی خێزان ۲۹۴، ۲۸۳
 ریخۆلە کوێرە
 مەوکرینی ریخۆلە کوێرە ۹۵، ۹۴، ۳۶
 ★ رەوانەکرەکان ۱۶
 ریخۆلە
 مەوکرینی ۱۴۴، ۱۳۱، ۴۷
 ۱۸۹، ۱۵۳، ۱۴۵
 ریخۆلە گەران ۹۴، ۲۲
 ریخۆلە تێک مەنکەشراو
 (بە ئالودا خزان) ۹۴
 گەز بوونەمۆی کاتی ۱۴۵، ۱۰۶، ۱۰۲
 ۳۶۷، ۲۴۳، ۱۵۷
 برینی لە ناوی ۹۲
 حالەتی فریا گوزاری ۹۴، ۹۳، ۳۵
 دەرمانی برین ۹۲

ریخۆلە کوێرە ۱۴۲
 رێ کۆرتن له ئلووس یوون ۲۹۵-۲۸۴
 حەببی رێگر له ئلووس یوون ۳۷۷ ۲۸۹، ۲۸۵
 ۳۷۸
 شینواری جیلاز و هەول ۲۹۴، ۲۸۵
 رووک ۱۳
 رومکی پزیشکی ۱۴-۱۳
 رومکی خارشت ئلووس ۲۰۴

(ز)

زانی سەلسە سەرمانی ۲۳۷
 لە پەست ۲۱۳ ۲۱۲، ۲۰
 ۲۴
 لە رەشپەندی چاو
 ★ زمان ۲۳۲
 زەمەر ۲۳۳ ۲۳۲ ۱۹۹
 ۲۴۰، ۲۳۵
 زام کردن ۲۳۲
 زەنگەنەمۆی کۆی ۳۵۵، ۳۲۷، ۱۰۷
 ۳۶۶
 ★ زەمەری تەمەلنا دیزانتری
 ★ زیادەمەنجه یا زیادە پەنجە کەلە ۳۱۹-۳۱۸
 ★ زەرداو ۳۲۹
 ★ زەردە مەنگەران ۵۳
 ★ زۆر مەناسە دان ۲۴
 ★ زام
 لە گەدە ۱۴۹، ۱۲۹-۱۲۸
 ۳۶۷
 ★ زامەکان ۲۰۵، ۲۵۲، ۲۱
 ۲۳۷، ۲۰۳
 ۲۴۲، ۲۳۸
 بێ نیش ۲۷۹، ۲۳۷، ۱۹۰
 لە دەم ۲۳۲
 لەبێ ۴۳۴
 زانی جینگا ۲۱۴، ۴۱
 گەورە و کراوە ۲۱۴، ۵۳، ۱۲۷
 کۆن کردە ۲، ۱۲۷، ۲۰
 ۳۲۴، ۲۱۳
 ۲۰۱ ۱۹۹
 ۲۳۳
 مەوکرینەکانی ۳۴۲، ۲۴۱
 ۲۴۹
 کیرانی هیلان

دزی له کتلی منډال بوون ۲۰۹
شله دمدانی زی ۳۶۰ - ۲۴۲ - ۲۴۱

(ژ)

زهرای بوون ۳۷۳ - ۱۰۳
کالی ټاوس بوون ۲۴۹
میزی (یوریا) ۲۴۰ - ۲۳۹
زهرای بوونی خوارین ۱۵۳ - ۱۳۵
پیومدانی زهرای بوون ۱۰۶ - ۱۰۴
روومکه زهرای یمکان ۲۴
* زهرای بوونی خوین ۲۷۵ - ۲۷۳
رشلنموه
* ژان ۱۵۷ - ۱۴۵ - ۳۵
* زمهکنی دمرمان ۳۴۰
* زمک (فرو) ۲۷۷

(س)

سرمستان ۲۰
له منډالندان ۲۸۰ - ۲۴۳
لسم مل ۲۷۹
له پیست ۲۱۱
و جگړه کیشن ۱۴۹
و حبیبی ریگر له ټاوس بوون ۲۹۹ - ۲۸۸
و خوراک ۱۲۰
* سک چوون ۱۶۰ - ۱۵۱
هوکنی ۳۲ - ۱۹ - ۷
توند ۱۶۰ - ۱۵۱
له منډالندان ۱۵۹
چارصمر ۱۵۵ - ۱۵۲ - ۵۸
چارصمری خومانی ۳۶۹ - ۱۵۸
و کرم ۱۲
و زمیری ۱۴۲
و مالا شوو چال بوون ۱۱
له کال رشلنموه ۱۵۷ - ۱۵۱
له کال خوین ۱۵۷ - ۱۴۵ - ۱۴۴
سیرکه ۳۰۶ - ۱۵۸

خو یاراستن ۱۶۰ - ۱۵۱
سنوور دانانی نموه ۲۹۴ - ۲۸۳
سک ۳۵
ژانه سک له خواروی سک ۲۴۳
سکی توندو تیز ۹۴ - ۹۳ - ۱۵
گری سک ۲۸۰
فمحس کردن ۳۶ - ۳۵
سو وریو نمودی پاشه فی منډال ۲۱۵
سو ورمک ۲۳۷ - ۲۳۶ - ۲۲۱
سو و ټلوی ۹۷ - ۹۶
له چلو ۲۱۹
سو و ټنمود (دله کزه کالی
ټاوس بوون)
دمرمان کردن ۳۶۷
زمهکنی ۱۲۹ - ۱۲۸
سیر و زه ۳۱۱ - ۱۰۸
کوتان دز ۳۱۲ - ۱۴۷
سیر و زه ی ټلمنی ۳۲۰ - ۳۱۲ - ۲۴۷
سو و رانموه ۲۱۲
سیچکه سلاو له نلو پیلو ۲۱۰
* سینکه کوشه ۳۲۵
سمر
بیکرانی سمر ۹۱ - ۷۸ - ۳۷
همو کردن کمر و له سمر ۲۰۵
ټاوسانی ریښی لیمغوی ۸۸
سفلس ۲۳۸ - ۲۳۷ - ۲۲
سمر دانی مالان ۲۴
سمرستان ۲۰
سبل ۱۸۰ - ۱۷۹ - ۱۰۸
دمرمانی چارصمر ۳۵۷ - ۳۵۵
کوتان دزی ۱۴۷
له منډالندان ۱۳۶
نیشلنمکنی ۳۷
له پیست ۲۱۲
له بر بری پشت ۱۵۳
له کال سیر و زه ۳۱۱
له کال ریښی لیمغوی دا ۲۱۲
سبل گری لیمغوی یمکان ۲۱۲
سلفونماید ۳۵۴ - ۵۵
سماعه ۲۵۵ - ۲۵۲
سالی بی وری ۲۴۱
صمد فیه ۲۱۶
سبل ۱۸۶
ټاوسانی ۳۳۶ - ۷۲
سرنج ۲۴۹ - ۱۶۲
سیریشه ۲۰۱

(ش)

مەمەك.....	279
كاردا نەمۆ.....	183
چاۋان.....	217
فقق.....	317, 44
نەمخۇش.....	38, 29
فلچمگەدان.....	230
فريگوزارى سەرتەبى.....	106, 75
فلىمى تەندروستى.....	22
فشارى خوين بەرز تەمەشما	
پالەمەستوى خوين بەرز	
فېر بوون.....	22, 5, 4 2
ف.....	321, 28
فريگوزارى	319, 178, 38
بەمكار ھېنئەلى دەرزى.....	66
دەرمەن خەستە بەر چلو.....	332
گرفتە كەلى رېخۇلە.....	95, 93
★ فقق (قور بوون).....	177
رېخۇلە كېران.....	94
لە كەلى ئاوس بوون دا.....	256
لە بەرز ھارى شېرە خۇرە.....	317
★ فېرئاس.....	21
فېتەمىنە كان.....	119-116, 111
.....	377-375
باشتەرىن رېكا بۇ دەمەس.....	
ھېنئەلى فېتەمىن.....	119, 51
دەرزى.....	119, 67, 65
فېتەمىن A.....	376, 226
فېتەمىن B.....	21
فېتەمىن B20.....	377, 356
فېتەمىن B16.....	376, 65, 51
فېتەمىن K.....	377, 337

(ق)

قەلىمى.....	325, 127
قېنكە.....	329, 326
قار جات.....	233
ھەمكردىنې تېستى بازىلى.....	362, 206-205

شېردان لە مەمەكە.....	123-121, 12
بۇ رى گرتن لە سەك چوون.....	156, 154
بۇ كۆرپە.....	277, 271
بېروراي مېلى.....	8, 2
وخۇراك ھېن دانى بېش.....	304, 116-114
و رى گرتن لە ئاوس بوون.....	292, 289
شى بوونى ھەي لىۋان ۋەنچەمگان.....	30
شەكست گرتەبۇدى خۇمانى.....	
بۇ ئېنسەقانى شەكلو.....	15
شىلان.....	
شىلاننى مەندال دان.....	265-264
لە ھەمەمەت دراۋ و كوتران.....	102, 99
شېرىنى.....	123, 120, 115
شېرى قوتە (تۆن).....	229
.....	375
ۋەسك چوون.....	
ۋەنخۇش تاي مەتتە.....	188
شەمەر.....	368, 110
نەمخۇش شەمەر.....	127
شەروپ دىۋ ۋەشك بوونەمە.....	152
بەشنىۋەي، ھوققە.....	16
بۇ سەكى توند.....	95
بۇ ۋەشك بوونەمە.....	306, 46, 11
بۇ كەسى زۆر نەمخۇش.....	52, 40
بۇ مەندال تازە لە دايك بوو.....	272
لەمەل رەشەنەمە.....	161
شەستوسوما تەمەشما پەردى خوين.....	
شەمەكوزى.....	227, 226, 114
.....	337
★ شەكلى (رەقەم، ژمارە).....	340, 20, 59
★ شېرى گە نلوى.....	242, 232, 57
شېكىلى سەم (مەلەشۋو).....	
داتەمپىو (چال).....	117
ھەمكردىۋو.....	274
شېكىلى نەم.....	112

(ف)

فەمەسى پەزىشكى.....	38, 29
ھەمكردىنې رېخۇ لە كۆنرە.....	95, 36
ژنى سەك پە.....	253-250

۹:	هۆکارى ريخولە گيران
۱۴۵ - ۱۴۰	ريخولە
۱۶۹ - ۱۶۸	* كۆخە
۳۷۰ - ۳۶۹	دەرمەنى چارسەم
۱۶۸	هۆ بولمەكلى
۱۷۴ ۱۷۱ ۱۴۰	كۆخەى خوين لەگەل (خوينلوى)
۳۲۴ - ۱۶۸	كۆخەى كۆن كۆدە
۲۹۶ - ۱۶۸	كۆخە رەشە
۳۳۶	دەرمەنى چارسەم
۲۹۶ - ۱۴۷	كوتان دۆى
۷۸	* كەسى لە هۆش خۇ چوو
۳۳	جىلوازى قەوارەى بېلبېلە
۳۲	هەناسەدان
۷۷	بورانمە...
	* كۆم
۱۴۲	داكەوتنى
۱۲۰	سەرمەتەنى
۲۳۳	* كەيسەى كۆن
۳۱۷	ناوسەنى
۱۹۹	زامى بچووك بچووك
	* كواتەركور
۱۵۸	كوليرا
۱۹۵ - ۱۹۳	كەمادە
	* كلك توكەتكەن
	* كۆنەنەلى زاۋرى
۱۴۲	كۆم كەوتەن
۲۳۰ - ۲۲۹	* كرمى بوۋنى ددان
۲۵۰ - ۱۴۷ - ۲۱	* كوتان
۳۳۷ - ۲۹۶	
۱۸۵ - ۱۴۷	* كوتان دۆى سىل (BCG)
۲۳۱	* كىم كەردنى بووك
	* كوتان تەمەشدا كوتان
۲۳۴ - ۲۳۳ - ۳۶	* كۆ ئەندامى مەن
۱۴۲	* كرمى قەمچى
۴۱ - ۴۰	* كرمى لوول (ئەيسكارى)
۱۶۷	وتەنگە نەفەسى
۳۷۸ - ۲۹۰ - ۲۸۵	* كەڭ رەن كەلە ئاۋس بوۋن
۱۱۸ - ۱۱۶ - ۱۱۰	* كەلزا
۳۲۴ - ۶۱ - ۵۹	كەش
۲۷۳ - ۱۲۷ - ۲۰	كەش لە دەس دان
۳۰۴ - ۲۹۷	كەش زىاد كەردنى لە مەندالان
۱۲۷ - ۱۱۱ - ۱۱۰	وزەمەكان
	كۆرپە (ئارە لە دايد بوو)
	كە
	* كۆى رەبە
	* كۆنى ئاۋ كەيو

قەنچە (زىبەكە)	تەنە
لەسمە بىلو	۲۲۲
لەسمە رەشەنە	۲۲۸ - ۲۲۶ - ۲۲۴
بۆ رەگەن لە زىبەكە (تەنەى) ئاكەسى	۹۷
سەۋەتەنە	۲۴۲ - ۲۳۲
بەلە	
« ك »	
كەيسەى تەنە	۲۸۰
كەيسەى ئاۋ	۲۵۸ - ۲۵۶
	۲۵۹
كوتانى دۆى نېفلىجى مەندالان	۳۱۴ ۲۹۶ ۱۴۷
كەم (بەلغەم) و چۆنەمەنى	۱۶۹
كەم كەردە ۋەى ئاۋسان	۱۶۵ - ۱۶۴
كەيتەنەم	۳۸۱ - ۳۱۸
كار بۆ ھەيدرات	۱۲۲ - ۱۱۰
كەتەرەكت (ئاۋى سەبى چلو)	۳۲۳ ۲۲۵
* كەف (كەلان)	۳۷۸ - ۲۹۰ ۲۸۵
كەلسىيۇم (كەج)	۵
ھەلەى دەرەى	۷۶ - ۵۱
لە تويكە ھەلەكە	۱۱۶
بۆ چارسەمەى بېۋەدانى جال جاقۇكە	۱۰۶
ۋە نەخۇشى ئەيسە نەرمى	۱۱۴
كەم خوين	۱۲۶ - ۱۲۵
لە كەنى ئاۋوس بوۋن	۲۴۹ - ۲۴۸
ھۆكەنى	۱۲۵ - ۱۱۴
لە مەندالان دا	
كۆيى ئاۋ	۲۲۸ - ۲۲۷
كۆيى بوۋن	۲۲۲ - ۲۲۱
پاراستەنى مەندال	۲۲۱
شەۋكەتلىرى	۲۲۷ - ۲۲۶ - ۱۱۴
لە ئاكەسى بېكرەنى چلو	۲۱۸
كارەى ئەندروسەنى	۷ - ۱
كە رەبوۋن	۳۴۷ - ۴۳ ۲۹
كە رەبوۋن لە مەندالان دا	۳۱۸
كە رەبوۋن لەگەل كەز بوۋن ۋە كۆى	
زىنگەنە	۳۲۷
كەم	۱۴۶ - ۱۴
	۲۲۸ - ۲۲۷
دەرمەنى چارسەم	۳۶۴ - ۳۶۳ - ۳۳۵
جىلوازمەكانى	۱۴۶ - ۱۴۰
لە مەندالان دا	۳۰۸

۷۶	له ئاكامى تا...
۳۱۹ ۲۷۳	له ئاكامى دواكموتىكى زىمكى
۱۸۵	و هموكردىنى پىردى مىشك

« ل »

۳۳۵.۸۱ ۷۹.۷۸	★ له خوجوون
۳۲۷	
۳۳	جىلوازى بىلىلمكان
۳۲	وھىتىسىدان
۷۷	و بورانمە
۲۹۷.۲۴.۲	★ لىستى كەشى دوستى
۳۰۴	
	★ لىئو شىق بوون
۲۴۸.۲۴۶	★ له بار جون
۲۸۱.۲۶۶.۲۴۹	
	★ له بار پىردىن
۳۴	★ لووت
۳۶۹.۱۶۵-۱۶۴	ئالو سانو ئالو بىياھلەتتە خوارمە
۸۳	لووت پۇان
۱۸۱	★ له يىك ترازانى شان
	★ له غوزىكە وتىنمە: سانى بى بىرى
۳۱۶.۱۰۱	★ له جى چوون
۱۰۲	★ لووانى جومكە
۲۰	★ لىئوكەرو يىشكى
۳۶۵ ۱۴۶	★ لەشى شىق بوومكان (شىق كىرمان)
	له دايك بوون (مىندال بوون)
۲۶۶-۲۶۵	بەكار ھىنلانى دوست بو ئوكستوسىن
۲۷۶.۲۶۰	ھەموكردىنەكان
	خۇ ئاملەدە كىردىن بو مىندال بوون

« م »

	★ مامان
۲۲۵ ۲۵۴	خۇ ئاملەدە كىردىن پىش مىندال بوون
۲۶۰	شىتى قەدەغەكران
۲۵۰	چاۋ دىرى كاتى ئالووس بوون
۲۴۹	نېشانە ترىسناكەكلى ئالووس بوون
	مەترىيەكلى كاتى مىندال بوون
۲۵۸-۲۵۴	زانبارى مامان
	★ مېمل (مىشە خۇر)
۲۰۰-۱۹۹ ۲۰	مېملى رىخۇلە

۳۰۹	ھەموكردىنەكانى
۸۸	كرى له پىشتى
۳۲۷.۱۰۷	كۆزى زىنگانمە
۳۴	چۆنىمەنى فەجس كىرىنى كۆزى نەخۇش
	★ كەرانمەدى ئازار
	★ كىران. تەملىشا كىرتى
۱۲۹.۱۷	★ كىرتى
۲۴۸	كەتتى وس بوون
۳۶۸.۱۲۹	چارىسىرو خۇپاراستىنى
۹۴	و نېشانەكلى سىكى توند
۱۹۲-۱۹۱	★ گول بوون
۳۵۷.۲۲	چارىسىر
۳۱۹.۱۸۳.۳۸	★ گرۇ بوونمە (رەقىتە بوون)
۳۲۰	
۱۸۴.۱۸۲	دەردىمۇ پان
	★ گرۇ بوونە دە ئالووس بوون
	★ كە شىكە تەملىشا ئى
	★ كۆچان
۳۱۵	چۆنىمەنى دوست كىردىنى
۱۹۰-۱۸۹	★ گرانتە
۳۵۴.۳۵۳.۳۲۷	دەرمەن
۵۸	بەر ھەلىسكارى دەرمەن
۲۶	شىۋازى تا
۳۳	و لىندانى دل
۳۳۵.۲۰-۱۹۹	★ گرۇ بوون
	★ كوند
۳۳۸	دەرمەنخانە لە كوند
۲۴	كارى تەندروستى كوند
۳۳۷-۳۳۶	جانئەلى پىزىشكى كوند
	★ كۆچان
۶۰-۵۹	★ كىرام
۲۱۳	★ كانگىزىن (لارەشە)
	★ كىوكۇما (ئالو رىشى چاۋ)
	★ كۆيىتەر (بىر يىزادە)
	★ كەدە
۹۳ ۱۴	ئازار
۱۴۹.۱۲۹-۱۲۸	زام
۳۶۷	
	نەخۇشى نەمكوزىراۋە
۳۶۱.۲۴۱	كەيىو
۱۰۰-۹۹	گواستەمەدىكە سىكى نەخۇش
۳۰۴-۲۹۷ ۱۰۷	كەشى مىندال
۱۷۸	كەشكە (ئى)
۳۷۴-۳۷۳.۳۳۶	دەرمەن بو چارەسىرى
۳۱۹.۳۰۷	له مىندالان دا
۸۶	له ئاكامى ھەموكردىنى مەلاريا

۲۸۸ ۷۸.۳۷	☆ مېشك - كړ كموڼ...
۳۲۷	☆ مېشك
۳۲۰ - ۳۱۹	☆ لېكاري كموڼي مېشك
۳۱۹	☆ كېشكه
۱۸۶	☆ لمرزو تا
۲۲۷ ۱۳۵ ۲۳ ل	☆ مېشك
۲۲۸	☆ نمخوښيكان
۳۲۳ ۲۲۷	☆ ونمخوښي چلوان
۲۶۵ - ۲۶۴	☆ منډال دان
۲۶۶ - ۲۵۸	☆ شينلاني منډال دان
۲۸۰	☆ كړز بوونموي منډال دان
۲۵۷. ۲۵۱	☆ سهرستاني منډال دان
۹۹	☆ باري منډال له نلو منډال دان
۱۰۷	☆ ملي شكلو
۱۰۷	☆ موو (تووك)
۲۰۰	☆ موو هملومرين
۱۶۲	☆ كوزاني موو له ټكامي بهر خوراكي
۲۳۳	☆ دوزينه ودي نيسي
۲۴۳	☆ مليگري
۲۴۳	☆ مېزملدان
۲۴۳	☆ هموكړيني
۲۳۵	☆ بهردي مېزملدان
۳۸ - ۳۷	☆ ماسوولكمان
۳۲۰	☆ نفسي
۲۸۸	☆ له دمس دانې كونترول كړيني
۱۰۵ - ۱۰۴	☆ ملي منډال دان
۳۷۲. ۳۳۷. ۱۰۵	☆ مارپيژمندان
۲۷۳	☆ دزي زهراوي مار
۱۵۹	☆ منډالاني بچووك
۱۲۲ - ۱۲۱	☆ تووشي بوونيان بهسك چوون
۳۴	☆ خوراكيان
۲۱۵	☆ چوڼيمي قمحص كړدنيان
۳۱۴ - ۳۱۱	☆ كړفتمكاني پښتنيان
۲۹۴ - ۲۸۳	☆ منډالان. تعاشا منډالاني بچووك
۳۱۸	☆ نمخوښيه درمي يكان
۱۱۳ - ۱۲۱ - ۱۲۳	☆ سنوور دانان بو نمود
۲۹۵	☆ دواكموڼي عقلي و كمر بوون
۲۹۶	☆ خوراك يي دانيان
۷۳	☆ فاكسي كوټان
۱۵۴. ۱۱۴ - ۱۱۲	☆ دهرزي ليدانيان
۳۰۶ - ۳۰۵. ۳۰۳	☆ بهر خوراكي
۲۱۴	☆ زور نمخوښ
۳۲۷	☆ ميز
۱۷۲	☆ رصكي قاومي
۲۳۶ ۱۵۱	☆ ميز كمه كړدن
۱۵۱	☆ رصكي زمردي توخ
۲۳۴ ۱۲۷	☆ ريژه ي زور
۲۳۴ ۱۴۶	☆ لمگل خوين دا
۲۳۶	☆ لمگل كيم دا
۳۱۸	☆ مه نكزي
۱۴۴ ۲۱	☆ ميكروسكوب
۳۳۲	☆ مېزوي كوټاني
	☆ كاريگريتي د صمان
	☆ ميز كړدن
۲۳۶ - ۲۳۴	☆ زمحممي ميز كړدن
۳۲۴. ۲۲۴ - ۲۳۹	☆ مانندو بوون
۳۲۳ ۱۲۵. ۲۶	☆ مېمك
۲۸۴. ۲۷۸	☆ هموكړيني مېمك
۲۷۹	☆ سهرستاني مېمك
۳۱۲. ۲۷۹ - ۲۷۸	☆ ټلوساني مېمك
۲۰	☆ ميكروپ (بېكترېا)
۲۹۶. ۱۴۷	☆ مليه خره
۳۱۳	☆ منډال بوون
۲۶۶ - ۲۶۵	☆ بېكار هينلني دروستي ټوكسيټوسين
۲۷۶. ۲۶۰	☆ هموكړينكاني
۲۵۶ - ۲۵۴	☆ ټاماده كړدن يو منډال بوون
۲۶۹	☆ دراني كوني منډال بوون
۲۶۲	☆ نوموكم
۲۵۸	☆ نيشانكاني منډال
۲۶۳ - ۲۶۲	☆ نلووك برين
۲۶۵ - ۲۶۴	☆ خوين له بهر چوور
۲۷	☆ بلري دايك
۲۶۱. ۲۵۷	☆ بلري منډال
۳۱۹. ۲۶۹ - ۲۶۷	☆ منډال بووني قورس
۲۵۷	☆ منډال بووني سهردير (باشمل)
۳۱۹ - ۲۳۷	☆ نمخوښي يكان كوئمندامي زاوړي
۴۲. ۲۸	☆ نمخوښي ترسناكمان ل
۱۹۲ - ۱۷۹	☆ نمخوښيه نادرمي يكان (بېتايڼ)
۱۳۵. ۲۱ - ۲۰	☆ نمخوښيه ركمكېكان
۳۱۹ - ۳۱۸	☆ نوښان بوون
۳۸۱	☆ نوښان بوون

« ن »

۲۴۴-۲۴۳	هموکردنی هموز
۹۵.۹۲.۳۶	هموکردنی ریخو له کویرد
۳۰۷ ۲۷۴ ۱۸۵	هموکردنی پهردهی میشک
۱۷۰	هموکردنی قامیشهی هاناسمدان
۲۴۳-۲۷۴ ۲۳۲	هموکردنی کپرووی (قارچک)
۱۷۲ ۲۵	هموکردنی جگر
۲۲۳.۲۱۷	هموکردنی کیسهی فرمیسک
۳۵۹	هموکردنی نالو (کپروو)
۲۲۱	هموکردنی سپینهی چلوی کورپه
۳۲۲.۱۷۳	هموکردنی جومکه
۲۸۸	هموکردنی خوین ناویر
۱۶۸.۴۷	هموکردنی موخی بوز
	نیلیچی مندا لان همئی نلو
۲۰	همسنگلندی کار
۳۸۶	همسده دان
۱۶۸.۴۷	همئی کپرم
۸۰	وستنی
۳۲	میرای
۱۶۸ ۵۷.۲۶	بهرمحشی
۳۲۵.۲۷۴	
۳۲	له نمخوشی دا
۸۰-۷۸	همسدهان له دمموه بو دم
۹۲.۷۶.۱۷	بو مندا لانه له دایک بوو هو قنه
۱۴۶	هیلکه شمیتنوکه
۲۸۹.۲۶۴-۲۶۲	هیلش (بلاستینا)
۲۴۹	هیلش پتسکه توو
۳۱۰.۲۶	هموای جومکه
۲۴۸	هیلنج دانی بیلینان
۲۸۰.۳۶	هیلکه دان
۲۸۰.۲۴۳	کیسهی هیلکه دان
۱۷۱.۴۱.۲۵	* هموکردنی سیمکان
۲۴.۲	هستیریا
۱۵	همرس
۲۰	پمروشی
۳۷۷.۲۸۷.۲۴۴	هوزمون

(و)

۱۵۲-۱۵۱	ووشک بوونموه
۱۵۶.۵۳-۵۲	دیرمانی قمدغه مگراو لمکلی
۱۵۵.۴۶	لمکال سک چوو دا
۱۶	مغرسی روانکرمکان لمکال
۲۷۴.۱۱	هو کرای چال بوونی مه لاشوو
۳۳۵ ۱۵۶ ۱۵۴	خو پاراستنی وچارصمر
۳۶۸	
۳۸۱.۲۴	ورینه
	وحددهی پیوان

۲۷۳ ۲۰	رکداسی
۳۲۱-۳۱۸	
۱۹۲-۱۹۱	له ناکامی کوژ
	نمشتهرکری
۱۷۵ ۱۰۲.۸۵	توانای پمانبرده بهر نمشتهرکری
۲۲۵.۲۱۱ ۱۷۷	
۲۷۹ ۲۴۳.۲۳۵	
۲۱۵.۲۹۱.۲۸۰	
	پیو یستی به پلمبی
۱۷۷.۹۵-۹۱	نمشته رکری همبه
۲۶۷.۲۲۲	
	نمخوشی پروسیلا
۲۰۷	نمخوش پینستی لمولمی
۲۴۲.۲۳۲	نمخوشی قارچکی طموقی
۲۷۲ ۱۸۲	ناووک هموکردنی ناووک ۱۸۲
۳۱۷	فتقی ناووک
۲۶۳-۲۶۲	چونیمتی برینی ناووک
۱۸۱	نانگیر (هاریوون)
۲۴۴	نمخوشی له پیالو له زن دا
	نمخوشی
۱۰۷.۲۲-۱۹	هوکلنی
۱۷۸. ۱۵۱	نمخوشی به بلومکان
۱۳۷-۱۳۱	بلاو بوونموه
۱۸۹.۱۸۸.۱۴۰	
۲۳-۲۲	جیوازی نوانیان (بلمتکه کانیان)
۱۷۹.۴۸.۲۸	ترسناک
۲۰.۱۹۲	درم
۷۵. ۲۱۲.۲۱۵	له مندا لان
۳۱۴.۳۱۱	
۳۳۰-۳۲۳	له بسلام چووان
۱۵۰-۱۳۱	خو پاراستنی
۱۲۰	نمخوشی کپرم وسار
۳۰۷.۲۷۴. ۱۸۵	نمخوشی هو کموکردنی سملیل
۱۱۰	نمخوشی همسنن نمخوشی گول
	بوو

(ه)

۱۰.۷.۶	هوکلنی نمخوشی
۲۱-۱۹.۲۷	
	هموکردن
۹۵-۹۴	هموکردنی پریتون
۱۸۹ ۱۲۹	
۲۸۷	هموکردنی ممدک
۲۰۴	هموکردنی پیتیت بلممیک خشان
۱۶۵	هموکردنی گیرفانوکه
۳۱۰	هموکردنی کپروو به
	ستریتوکوکاسین

● ئەم كىتەبە بە شىۋەيەكى يەرغراۋان لەم ھۆكار و ئەم شتانەى كە كار لە ئەندروستى مەرف دەكەن دەكو ئیتەوه . لە سەچوونەوه تاسىل بايەخىكى تايەتەيشى بە رۆك بەك و خاۋىنى و خۆراك پىدان و رىئەلىي ئەندروستى دەمات و يەسى دەلمان و جۈنەيتى بە كارەندەى دەكەت . بەدرىزى بايەخ بە جاۋدەىرى ژنى دوو گىيان و مەندال و داىك و پلانى رىكەشتەى خىزان . و فرىساگوزارىيە سەرمتايەىكەن و شىۋازى خۇپاراستن و ھۆشيارى ئەندروستى و ئەخوشى گمورە و بچوۋەكان و گىرەتە ئەندروستىيەكانيان دەمات .

● ئەم كىتەبە خۆيەنەر بە زانبارى زانستەنەى باش و روون و ساباو سوۋكى بوارى پراكىتەك و راھلەن دەولەتەندە دەكەت . وای ئى دەكەت بتۋانى پەش و مەخت و بە كەشتەرىن ئرخ خۆ لە كەلى كرفتى ئەندروستى پەريزى و ياریدەى دەمات بو لەيەك جىكارەندەوى كرفتە ئەندروستىيەكان و ئەم ئەخوشەنەى كە زور بىۋىستان بە جاۋدەىرى پەزىشكى شارمزا ھەبە

● ئەمە يەكەم كارە لەم بابەتە بە زمانى كوردى . لە زمانى ئىنگلىزىيە كرابى بە كوردى لە كەل چەند دەست كارىيەكى بىۋىست كە بگوتجى لە كەل كۆمەلگەماندا .

● ئەم كىتەبە بە كشتى بەشارەىيەكى كارەگەرە بو پلاۋكردەندەوى بەنەمەى خۇپاراستن و ناموزگارى ئەندروستى و پەشتەگىرى . بەرنامەكانى خۇپاراستن و خۆلى نامەكردن و مەشق پىكردن و بو كۆرەندى بىروبرا و خۆو رەھشە ھەلەكان چ لە رووى ھۆكارەكانى ئەخوشى يا شىۋەى چارەسەر چ لە رووى بە كارەنەنى دەلمانەوه . . . لە بەنەرت دا لە سەر شارمزاى زانستى و تالەكردەندەوى مەيدانى درىز خابەن و پىداچوونەوى زانستى بەردەوام دارىزراۋە

كەن ئەوانەى سوود لەم كىتەبە وەردەگەن ؟

● دانەشتۋانى كۆند . ئەوانەى كە دوور لە بىكە ئەندروستىيەكان دەژىن : ئەم كىتەبە بە ووشەو وىنەى سووك روون كراۋەتەوه كە بىۋىستە پەش دوزىنەوى ئەخوشەىكەن پىدارەكەرىن تا پلاۋنەنەوه .

● لىيەرسراۋانى خولەكانى نامەكردنى فەركار و كاررى ئەندروستى . و كاراى كۆمەلەيتى . و پەرسەتار و ياریدەندەرى پەزىشك و ياریدەندەرى دەلمانسار تاد . ئەم كىتەبە خۆى وەكو كەرسەى رىئەلىي و دەرس و تەنەوه پەشكەش دەكەت بىۋىستە جىكەى خۆى لە بەرنامەكانى مەشق و راھەننە دا بدوژىتەوه .

● داىكان و باۋەكان و مامەنان لەم كىتەبەدا كەلكىكى زانستى و پەلە وەردەگەن بە شىۋازىكى سووك و ناسان .

● دەلمانساز يا خاۋەن دەلمانخانە . ئەم كىتەبە باسى باشتەرىن دەلمان دەكەت و باسى مەرسى بە كارەنەنى دەلمانە خراپەكان يا ترسانەكان دەكەت و ھەروەھا ياریدەى رىئەلىي كەندى جۈنەيتى بە كارەنەنى دەلمانە ئۆى و پلاۋەكەن دەمات .

● فەركار لە خۆنەندەكاندا : ئەم كىتەبە ياریدەى پەشكەش كەندى ناموزگارى زانستى و زانبارى سەرمتايەى بىۋەندە بە خۆراك پەيدان و ئەندروستى و پەك و خاۋىنى دەمات چ بو خۆنەندەكانى يا بو پەشكەشۋانى كۆمەلەكەى . ئەم كىتەبە بايەخىكى زانستى تايەتەى ھەبە لە گۆند (خۆنەندەكان) بىكە كۆمەلەيتىيەكان) و لە ناۋچە دوورەكان دا .

منتدى اقرأ الثقافي

الكتب (كوردى - عربى - فارسى)

www.iqra.ahlamontada.com